



ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、もともとは厄を払い、健やかな成長と幸せを願う行事として伝えられてきました。現在では女の子のお祭りとして親しまれ、その思いは行事食のひとつひとつにも込められています。

### ちらし寿司

春らしく色鮮やかで華やかな定番メニューです。具材を「ちらす」ことで、幸せが広がるようにとの願いが込められています。



### はまぐりのお吸い物

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、ほかの貝殻とは合わないことから良い縁や仲の良さの象徴とされています。



### ひしもち

緑は木の芽、白は雪、桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表現しています。



### ひなあられ

色は白、緑、桃色が基本です。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

### 白酒・甘酒

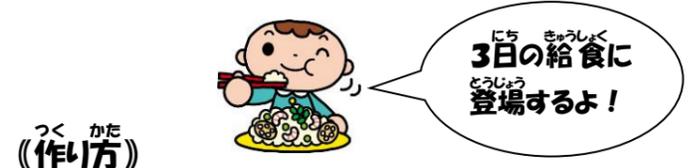
桃の花をお酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」を飲むことで健康になるといわれたそうです。現在では甘酒の方が親しまれていますね。  
※お子さまが飲む場合は、アルコールが含まれていない米麹甘酒を選びましょう。



ひなまつりは、春の訪れをやさしい気持ちで祝う行事です。  
無理のないかたちで、食卓から少しずつ季節を迎えていきたいですね！



材料	分量
お米	2合
だし昆布	1.5グラム
酢	大さじ2と1/3
★砂糖	大さじ2
しお塩	小さじ1/3
高野豆腐	15グラム
にんじん	40グラム
干しいたけ	5グラム
☆だし汁(昆布とかつお)	150cc
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ2と1/2
三度豆	25グラム
鮭フレーク	20グラム
ホールコーン	30グラム



- ① だしをとる。(☆昆布とかつお)  
 ② お米は、だし昆布を加えて少し控え目の水加減で炊く。  
 ③ 水で戻した干しいたけ・高野豆腐とにんじんをみじん切りにし、①のだし汁(しいたけの戻し汁も使用可)に砂糖と醤油を加えて煮含める。水分が多いようなら、ザルにあげ水気を切っておく。  
 ④ 三度豆は小口切りにし、ゆでて冷ます。  
 ⑤ コーンもゆでて水気をきっておく。  
 ⑥ ★合わせ酢を作っておく。  
 ⑦ ②のご飯に合わせ酢を混ぜて酢飯を作り、③～⑤の具材と鮭フレークを入れて切り混ぜて器に盛る。



### お祝いメニュー



3月11日「お別れ会」の日の給食は、お赤飯とえびフライが登場します！お赤飯は人生の節目となる「ハレの日」の伝統食として、えびは長寿や出世を象徴する縁起物としてお祝いごとの料理に受け継がれる日本の食文化です。  
卒園を迎える子どもたちの健やかな成長と新しい日々が笑いあるものとなるよう願っています。

