



食事だより

令和7年度



摂津市立認定こども園



ひな祭り



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。認定こども園では、昼食におひな寿司、三色花ゼリーを提供します。



寒さも和らぎ、日毎に春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。3月は卒園や進級に向けて、一年のまとめをする節目の時期です。この一年で心も体も大きく成長した子どもたち。できるようになったことを振り返るとともに、日々の食事や家族の健康についても考えてみませんか。



ひな祭りの食べ物



ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされ、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。



1年間の振り返りをしよう!



この一年間で学んだこと、できるようになったことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p> 	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p> 	<p>苦手な食べ物にも挑戦できましたか?</p> 

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でない形がびったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



1年間ありがとうございました!

