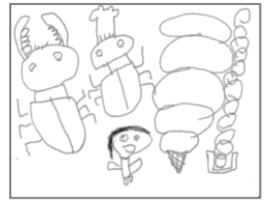




# あさか食育だより



溝沼保育園5歳児作品

令和2年3月

寒さの中にも、やわらかな日差しに、春の訪れを感じられる季節になりました。今月は、いよいよ卒園式がありますね。

さくら組のみなさん、卒園おめでとうございます。

進級するみなさんも、この1年、こころもからだも成長され、たくさんの思い出ができたことと思います。これからの食事の時間も、楽しく豊かであることを祈っています。

## ひな祭りの行事食



3月3日は、ひな祭りです。『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。

 <p><b>ちらしずし</b> 菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。</p>		 <p><b>はまぐりのお吸い物</b> 同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしとれます。</p>
 <p><b>ひしもち</b> 赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。</p>		 <p><b>ひなあられ</b> もともとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いボン菓子(爆米)になりました。</p>



— 《 春の彼岸 》 —

お彼岸は、先祖の霊を供養するために、『ぼたもち』または『おはぎ』を供えます。春のお彼岸の『ぼたもち』は、牡丹の花をかたどって、丸く大きく豪華な形をしています。冬を越して皮がかたい小豆を使用するため、あんこは、こしあんです。