

令和7年3月

# きゅうしょくだより

【旬の食材】 ※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

きゃべつ、ぶろっこりー、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、きょうな、たかな、わけぎ、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、あすばらがすいちご、きういふるーつ、いよかん、でこぼん、ぽんかん、はるみ、はるか、**せとか**、ねーぶる、かわちばんかん、れもん、あまなつ、はっさく、ぶんだん、**まつやまあぼがど(はず)**、さより、ひらめ、かわはぎ、たい、めばる、ほご(かさご)、**まつやまひじき**、**せとうちのぎんりにぼし** など

## 【行事】 ひなまつり(3月3日)

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る行事で、五節句の1つ(上巳の節句)であり、桃の花が咲く時期のため、「桃の節句」とも呼ばれています。

ひなまつりの行事食には、それぞれに大切な意味が込められています。



### ちらし寿司

色鮮やかで華やかな彩りのちらし寿司には、縁起のよい具材が入っています。

例) れんこん：先の見通しがきく

豆：まめに働ける

エビ：長寿の象徴



### ひしもち

3つの色に願いが込められています。

桃色 魔除け

白色 清浄

緑色 健康



### はまぐりの潮汁

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、夫婦円満の象徴とされています。これは、良縁に恵まれ、幸せになるよう願いが込められています。

### 白酒(桃花酒) ※お酒のため注意※

桃は邪気を払い、不老長寿を与え、健康になるといわれていたそうです。桃花酒に桃の花がきれいに見える白酒が使われるようになり、定着されました。



## 【食生活チェック】

1年間を振り返り、お子さんと一緒に食生活をチェックしてみましょう！

- 食事の前には手を洗った
- 食事の準備や片づけの手伝いをした
- 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をした
- 朝ごはんを食べた
- よく噛んで食べた
- みんなで楽しく食べた



(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)