



令和8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、きういふる一つ、いよかん、でこぼん、ぼんかん、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、ぶんたん、
まつやまあぼがど (はす)、
 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(じょうし)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、縁起のよい食材が入っています。

例) れんこん：見通しが良くなる

豆：まめに働く



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



はまぐりのお吸い物

はまぐりは仲よし夫婦の象徴。

これは、二枚の貝がぴったりと合わさっている姿が由来になっています。お雛様とお内裏様が末永く幸せに暮らせるように願いながらいただきます。

ひなあられ

昔の日本では「ひなの国見せ」という風習があったそうです。その時に、ひし餅を砕いて持って行ったのが「ひなあられ」と言われています。

【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！

- しょくじのまえには、てをあらった。
- しょくじのじゅんびやかたづけをてつだった。
- かんしゃのきもちをこめて、あいさつをした。
- しょくじはきまったじかんにたべた。
- よいしせいであべた。
- よくかんでゆっくりたべた。
- みんなであたのしくたべた。

できたものに☑
をしてみよう！



(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)