



# 献立だより

令和7年度

## 3/3(月) 献立紹介

- ・ちらしずし(すしめし・トッピング)
- ・さわらの香味焼き
- ・きな粉だんご
- ・みそ汁



### 「ひな祭り」

ひな祭りは五節句の一つで、「<sup>じょうし</sup>上巳の節句」(桃の節句)とも呼ばれます。

中国から日本へ伝わり、平安時代には、子どもの健康や成長を願う行事として広まっていきました。紙などで作った人形に自分のけがれや災いを移し、川に流して無事を願う「流しひな」は今でも行われている行事です。

ひな祭りに食べられる料理やお菓子にも、健康や成長を願う意味がこめられています。

## 3/10(月) 献立紹介

- ・ゆかりごはん
- ・肉わかめうどん
- ・ちくわの天ぷら
- ・チンゲン菜のおひたし



### 「わかめ」

日本の食卓で昔から親しまれてきた海の食材です。春はわかめの旬で、この時期のわかめはやわらかく、風味がよいのが特徴です。

海に生えているわかめは、褐色であり、火を通して鮮やかな緑色に変わります。

カルシウムなどのミネラルや食物繊維を含み、成長期の体づくりやおなかの調子を整えるのに役立ちます。