

行事食を大切にしよう！ 3月3日は「ひな祭り」「桃の節句」



みなさんこんにちは！今年度も残すところ、あと1か月をきりましたね。

3月3日のひな祭りは、「桃の節句」ともいい、女の子の健康と成長を願う行事であることはみなさんご存じなのではないでしょうか。

小学校や中学校では給食で行事食がよく出ていたと思います。これからも昔からの季節の行事食を楽しみ、大切にしていきたいと思います！



ちらし寿司

ひな祭りの定番

ご飯の上に縁起の良い食材を散らしたもの

菱餅



ひな人形の道具としても飾られる菱餅

長寿や健康の象徴で、成長力を示すヒシの形を模しているともいわれている

桃色は魔除けと健康、白色は長寿と子孫繁栄、緑色は魔除けと邪気払いを願うなどの意味がある

ひなあられ



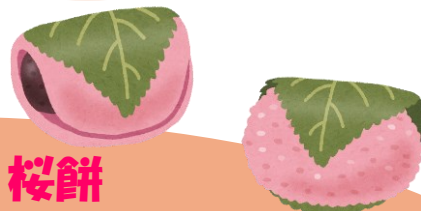
ひな祭りに食べられる代表的なお菓子
地域によって味や形に違いがある

関東：お米を揚げたポン菓子に砂糖をまぶしたもの

関西：お餅を揚げた丸い形のおかき

甘いものだけでなくしょっぱい味付けもある

桜餅



関東：長命寺…小麦粉で作った薄く焼かれた皮にこしあんを巻いて作る

関西：道明寺…道明寺粉とよばれるもち米を蒸してから乾燥させ、荒く挽いて生地を作、粒あんで作る

もち米の粒が残ってツブツブしていて、おはぎのようなもの

なぜ行事食が学校給食で提供されるの？

学校給食に、季節の行事と関連付けた献立を取り入れることで、食の歴史や地域の文化、伝統に触れることができます。また、1年を通してどんな行事や行事食があるか知り、行事食に込められた願いや感謝の心、人々の関わりについて知り、学ぶことができます。給食を通して、食への興味、関心を持ち、受け継がれてきた食文化を継承していこうとすることをねらいとして学校給食があるのです。

なぜ季節の行事食を大切にする必要のあるの？

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理で、家族の健康を願う意味や季節ごとの旬の食材を楽しむという意味が込められています。昔から伝わる伝統的な食文化をこれからも守り、後世の人々に残していくためにも大切にしていきたいと思います。

白酒、甘酒



ひな祭りの歌にも出てくる白酒