



# 食の力 3月号



3月の献立

令和8年2月24(火)  
あさひ幼稚園

## 子ども達の健やかな成長と幸せを願って

3月3日は桃の節句。『上巳(じょうし。3月上旬のこと)の節句』とも呼ばれます。この風習が伝わった平安時代、上流階級の貴族たちが、無病息災を願って、紙の人形を川に流していたそうです。時代の移り代わりとともに、人形を飾る風習へと変化し、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事になりました。



## 奇数は「陽」の数字 五節句は「陽×陽」

『節句』とは、季節の節目に行う伝統行事のこと。古来、奇数を「陽(縁起がよい)」、偶数を「陰」とする考えがありました。1,3,5,7,9という奇数が重なる日は、大変おめでたいとされる一方、「陽」が極まりすぎて「陰」に転じやすいと警戒もされていました。そこで、奇数が重なる日に旬の植物(ハーブ)を用いて厄を払う習慣ができました。(1月1日の元旦は別格の祝日なので、1月7日が節句となりました。)

じんじつ 1月7日 人日の節句	七草とも言われる。万病を除け厄を払うとされる7種の野菜や雑草を入れた粥を食べることで1年間の無病息災を祈る習慣がある
じょうし 3月3日 上巳の節句	桃の節句、ひな祭りとも。江戸時代に入ってからひな人形を飾るしきたりが定着。ちらし寿司「はまぐりのお吸い物」を食べ成長を祈る
たんごの節句 5月5日 端午の節句	菖蒲の節句とも。1948年に「こどもの日」の祝日に制定。鯉のぼりや武者人形などを飾る。ちまきや柏餅を食べ、菖蒲湯に入って邪気払い
せちの節句 7月7日 七夕の節句	七夕の物語で、天の川で区切られて暮らす織姫と彦星が1年に1度会える日。短冊に願いことを書いて、笹竹に結びつける
かさねの節句 9月9日 重複の節句	縁起のいい陽数(奇数)で最大の9が重なることで特に重要とされた日。菊の花を浮かべた酒で不老長寿を願い、作物の収穫を感謝する



## 節句にまつわる「食」について

節句の別名は「節供(せつく)」とも書きます。これは、「神様に供える食べ物」を意味し、お供え物を下げた後に、家族や地域で共に食べることで、その生命力を取り入れようとしたのが始まりです。

桃の節句の場合は、邪気を払う「白酒」、長寿を願う「海老」入りのちらし寿司、家族円満の象徴「はまぐり」などが食卓を彩ります。ひし餅やひなあられの色には、

- 【桃色(春)・・・魔除け・生命のエネルギー】、【緑色(夏)・・・健やかな健康・芽吹き】
- 【黄色(秋)・・・豊かな実り・豊穰】、【白色(冬)・・・子孫繁栄・大地】

という四季や自然のエネルギーが投影されています。

## 人気の駅弁「桃太郎の祭りずし」

3月が旬の鱈(さわら)。そのおいしさを活かしたのが、岡山の“備前ばら寿司”です。サワラだけでなく、ママカ、アナゴ、エビ、シャコ、タコなどに加えシイタケやレンコン、錦糸卵など、10種類以上の具材が美しく飾られます。

岡山駅では、「桃太郎のまつり寿司」として売られている人気の駅弁です。ユニークな桃型の器も特徴で、ふたを開けると、ぎっしりと敷き詰められた具材にびっくり！口に入れると、やや甘めの酢飯に、しっかりと味がしみた煮物や酢漬がちょうど合い、思わず笑顔になってしまいます。



## 「ひなあられ」は、しょっぱい？甘い？令和はマヨネーズ味！

私たちに馴染みのある『ひなあられ』を例えるなら、「しょっぱいあられ」というイメージがあると思います。実は、それは『関西風』。『関東風』は例えるなら、「甘いポン菓子」です。

一方、子ども達は、「しょっぱくて甘い」ひなあられをイメージするかもしれません。それは、新潟県の米菓子メーカー・越後製菓の『越後のひなあられ』です。関西風と関東風のいいところ取りをしたような味わいで、食感も絶妙。1袋の中に【海老、醤油、のり、青のり、甘口味】が入っています。さらに【マヨネーズ味】が入っており、これがくせになると大人気！

「1つちょうだい！」とお子さんからもらったひなあられは、何風味でしたか？



日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			3上米値
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2	月	わかめご飯 アロギ-納豆 大学芋 鮭ソテー	いりこ・炊きこみわかめ・納豆・鮭ソテー	アロギ-・アロギ-・人参・白菜・玉葱	発芽玄米・アロギ-・大学芋・じゃがいも・アロギ-	17 559 kcal P 16.0 g F 15.7 g C 89.9 g 3/27 2.3 g
3	火	ひな行事・アロギ-寿司 さわらのゆずみそかけ さつまいもソテー ずまし汁	いりこ・油あげ・さわら・味噌・アロギ-・豆腐・わかめ・出し昆布	れんこん・いんげん・ゆず・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・アロギ-・純米酢・黒砂糖・薩摩芋・アロギ-マヨネーズ	17 489 kcal P 19.2 g F 16.2 g C 66.2 g 3/27 3.0 g
4	水	ぶっかけうどん ツナのソテー 厚揚げのカレー炒め煮	油あげ・だし削り・出し昆布・アロギ-・もめんあつあげ	大根・椎茸・人参・青ねぎ・アロギ-・アロギ-・胡瓜・アロギ-・玉葱・いんげん	うどん・アロギ-・黒砂糖・アロギ-マヨネーズ・じゃがいも・アロギ-油・アロギ-・片栗粉	17 485 kcal P 14.8 g F 20.8 g C 62.0 g 3/27 3.0 g
5	木	ゆかりご飯 さわらの蒲焼き たくあん納豆 野菜スープ	いりこ・さわら・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布	ゆかり・アロギ-・人参・アロギ-・玉葱・椎茸・青ねぎ	発芽玄米・アロギ-・ごめ油・黒砂糖	17 355 kcal P 18.9 g F 9.8 g C 48.6 g 3/27 2.9 g
6	金	枝豆ご飯 じゃがいもおかかあえ 味噌おでん ずまし汁	いりこ・かつお節・もめんあつあげ・味噌・豆腐・わかめ・出し昆布	枝豆・ほうれん草・人参・大根・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・里芋・板コンニャク(黒)・黒砂糖	17 352 kcal P 15.2 g F 5.8 g C 61.3 g 3/27 3.2 g
9	月	さつまいもごはん さけの塩焼き 春雨サラダ 野菜スープ	いりこ・塩昆布・鮭・わかめ・出し昆布	アロギ-・トマト・胡瓜・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・アロギ-油・春雨・アロギ-・純米酢・黒砂糖・ごま油	17 381 kcal P 18.0 g F 6.7 g C 62.3 g 3/27 2.8 g
10	火	玄米ご飯 ハヤシライス アロギ-とアロギ-ソテー さつまいも小豆煮	いりこ・大豆ミソ・しらす干し・ゆであずき	玉葱・人参・にんにく・アロギ-・アロギ-	発芽玄米・じゃがいも・アロギ-・アロギ-マヨネーズ・薩摩芋・黒砂糖	17 597 kcal P 12.5 g F 20.2 g C 94.4 g 3/27 3.9 g
11	水	重ね煮カレーうどん じゃがいもオイル焼き ソテー	大豆ミソ・青のり粉・アロギ-・わかめ	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・南瓜・にんにく・太もやし・胡瓜・人参	うどん・アロギ-・じゃがいも・アロギ-油・黒砂糖・純米酢	17 381 kcal P 9.9 g F 12.9 g C 58.4 g 3/27 3.4 g
12	木	ソテー さわらの甘辛焼き ごま納豆 味噌汁	いりこ・アロギ-・さわら・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・人参・アロギ-・玉葱・ごぼう・にら	発芽玄米・アロギ-油・黒砂糖・ごま油	17 419 kcal P 22.6 g F 10.8 g C 60.2 g 3/27 1.5 g
13	金	とうもろこしごはん 麻婆豆腐 ゆかり納豆 中華スープ	いりこ・塩昆布・鶏ミソ・豆腐・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	アロギ-・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・アロギ-・胡瓜・ゆかり・アロギ-	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉	17 443 kcal P 18.4 g F 15.4 g C 59.8 g 3/27 2.4 g
16	月	たくあんご飯 さわらの生蒸し アロギ-昆布和え 味噌汁	いりこ・かつお節・サバ・塩昆布・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	アロギ-・生姜・アロギ-・アロギ-・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・アロギ-・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	17 377 kcal P 16.8 g F 13.0 g C 52.3 g 3/27 2.3 g
19	木	わかめご飯 さわらの味噌焼き たくあん納豆 味噌汁	いりこ・炊きこみわかめ・さわら・納豆・かつお節・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	れんこん・アロギ-・人参・アロギ-・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・アロギ-油・里芋	17 423 kcal P 21.4 g F 11.7 g C 60.1 g 3/27 1.9 g
23	月	枝豆ごはん あじの蒲焼き はりはり漬け 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・切干大根・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・ごま油・アロギ-・純米酢	17 420 kcal P 20.1 g F 10.3 g C 63.6 g 3/27 2.3 g
24	火	ピラフ 厚揚げ五目カレー煮 人参ソテー 中華スープ	いりこ・アロギ-・もめんあつあげ・だし削り・納豆・わかめ・出し昆布	アロギ-・アロギ-・パセリ粉・玉葱・人参・アロギ-・アロギ-・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・さつまいも・こんにゃく・アロギ-・黒砂糖	17 459 kcal P 19.1 g F 12.6 g C 68.9 g 3/27 2.7 g
25	水	きのこうどん 和風サラダ 青のりトッピング	油あげ・だし削り・出し昆布・塩昆布・削りぶし・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・青ねぎ・アロギ-・胡瓜・アロギ-	うどん・ごま油・純米酢・アロギ-油・じゃがいも	17 346 kcal P 9.1 g F 12.6 g C 52.6 g 3/27 2.2 g