

## 今月の行事食

### ～ひなまつり(3/3献立)～

3月3日のひなまつりは、ひな人形を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。旧暦では桃の花が咲く季節にあたるので「桃の節句」とも言います。おひなさまと一緒に飾る桃の木は、邪気をはらうとも信じられていました。また、ひなまつりには古くから伝わるお祝いの料理として、はまぐりのお吸い物やひなあられ、ひしもちなど、ひなまつりに食べると良いとされる食べ物があります。また、ひしもちの3つの色は、「桃色…桃の花、白…地上に残る雪、緑…雪の下で芽を出す新緑」で、春の様子を表すとともに、「健やかに育てほしい」という願いが込められています。給食では、行事食として、この三色を使用した「三色だいふく」を出します。



### ～受験応援献立(3/6献立)～

中学校3年生の受験応援献立として、受験生のみなさんが日頃の成果を十分に発揮し、勝ちを取りに行くことを願って「ひれカツ」を出します。受験生の生活はつい、不規則になってしまいがちです。睡眠をしっかりと取り、栄養バランスの良い食事を規則正しく食べましょう。



### ～春の彼岸(3/20献立)～

3月21日は春分の日です。お彼岸の期間は春・秋ともに1週間で、それぞれ春分の日と、秋分の日を挟んだ前後3日間の計7日間とされています。お彼岸は先祖供養の日とされており、仏教では私たちの生きる世界を「此岸(しがん)」、生と死の境界を超えた世界を「彼岸(ひがん)」と呼びます。春分の日と秋分の日には昼と夜の長さが同じになり、「此岸」と「彼岸」が最も近づく日とされ、この期間に仏様の供養をすれば極楽浄土へ行けると考えられたことが、現在のお彼岸の由来です。お彼岸のお供え物は、春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」を供えることが一般的です。ぼたもちとおはぎは同じ料理ですが、季節によって呼び名が変わります。春は、春に咲く牡丹の花にちなんで、丸い形をしたぼたもち、秋は秋に咲く萩の花にちなんで、細長い形をしたおはぎと名付けられました。給食では、春の彼岸の行事食としてきな粉をまぶした「ぼたもち」を出します。



### ～卒業祝い(3/10、3/22献立)～

いよいよ卒業の時期に近づいてきました。3月13日は中学3年生、3月23日は小学6年生の卒業式です。給食では、10日と22日にお祝い給食を出します。卒業のお祝いなので人気のある献立やデザートを出します。卒業後もバランスの良い食事を心がけ、給食のような栄養バランスの摂れた食事を食べ続けていただきたいと思います。

