

# 3月の給食だより

複十字病院 栄養科

## 【ひな祭りの食べ物の意味】

### 菱餅（ひしもち）

ひし餅のルーツは古代中国の節句で食べていた母子草のお餅で、色の意味にはいくつかの説があり、  
緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を意味する説と、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪の大地に新芽が芽吹き、桃の花が咲く」という春の情景を表している。

- 【 緑餅 】 増血効果がある：よもぎ
- 【 白餅 】 血圧を下げる：ひしの実
- 【ピンク餅】 解毒作用がある：クチナシの実

ひし形は災厄を除こうという気持ちや、母と子が健やかであるようにと願う気持ちが込められています。



### ちらし寿司

えび : 長生きができるように  
れんこん : 先見が上手くできるように  
豆 : 仕事が上手くいくように  
縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなったようです。



### ひなあられ

雛人形に野山を見せてあげようと人形を連れて外に出る風習（ひな遊び）があり、その時に携帯した食べ物が「ひなあられ」であり、**ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表している**と言われています。「子供達が元気に大きくなれるように、災いや病気を追い払う」という願いが込められています。



めざまし スイッチ 朝ごはん

出典：農林水産省 HP



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます