

おやまだ給食だより

2023年3月号



3月3日はひな祭り

ひな祭りに食べる食べ物はそれぞれ由来があるのをしていますか？一つずつ見ていきましょう。

ちらし寿司



ひな祭りのちらし寿司にはエビ、蓮根、豆を入れるのが特徴です。
これには下記のような思いが込められています。
・海老：腰が曲がるまで長生きできるように
・レンコン：先が見通せるように
・豆：健康でマメに働けるように

ひなあられ

ひし餅を外で食べやすくするために砕いて焼いたものがひなあられの発祥といわれています。また関西と関東で味付けが異なります。
関西→醤油や塩 関東→砂糖



ひし餅

清浄、純白



魔除け

健康長寿

ひし餅は重ねる順番で春の情景を表しています。

- ・下から緑・白・赤の順番で、“雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”
- ・下から白・緑・赤の順番で、“雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”

白酒

不老長寿や厄除けの意味があります。元々は桃の節句に桃の花を入れたお酒を飲む週間があったことから、ひな祭りに飲むものという認識が広まったようです。白酒はアルコールが入っているので子供は甘酒を代わりに飲むことが多いです。



はまぐりのお吸い物

二枚貝のはまぐりは、一度外すと別の貝殻と合わせられません。そのため、「愛する人と一生仲の良い夫婦生活が送れるように」という意味が込められています。



2月の行事食のご紹介

御一日



節分



石狩鍋



建国記念日



天皇誕生日



3月の行事食

- 1日 御一日献立
- 2日 ねぎま鍋
- 3日 ひなまつり
- 21日 春分の日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。