

きゅうしょく 2025年 3月号

今年度も残り1か月となりました。ようやく寒い日々の中でも、こころなしが日差しがやわらかくなり、春の風を感じられるようになってきました。通園時には親子で身の周りの「春」を探してみてください！

楽しいひなまつり

3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれます。女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする行事で、ひな人形を飾り、桃の花、菱餅(ひしもち)、ひなあられ、白酒などを供えます。ひな人形を眺めながら、ひなまつりの歌を歌い、ちらし寿司やひなあられを食べて、楽しいひなまつりを過ごしてくださいね！

ひなまつりのたべもの

ちらし寿司

縁起が良いとされる具材を彩りよくちらしたお寿司です。
・海老…長生き ・れんこん…見通しがきく ・豆…健康でまめに働ける

はまぐりのお吸い物

はまぐりは対の貝殻でないと合わないため、相性の良い相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせるようにという意味があります。開いた貝の両側にそれぞれ身をのせ(1つの貝に2つの身をのせる)、将来の幸せを願っていただきます。

菱餅

よもぎを入れた緑色の餅は「厄除け」、菱の実を入れた白い餅は「清浄」、くちなしの実を入れた桃色の餅は「廣除け」を意味しています。また、下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しており、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。春の訪れを祝うとともにわが子の健やかな成長を願う気持ちが込められています。

ひなあられ

関西のあられは丸くしてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。もともとは菱餅を砕いて作っており、桃色、白、緑の3色が基本ですが、この3色に黄を加えた4色のひなあられもあり、これは四季を表しています。

白酒

桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」を飲むことで、健康になるといわれていたそうです。桃花酒に、桃の花がきれいに見える白酒(しろざけ)が使われるようになり、定着しました。白酒はお酒ですので、子どもにはノンアルコールの甘酒がおすすめです。



キッズチャレンジクイズ

桃の花はどれでしょう？

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの食育めりえや「ひなまつり」について学べる情報はこちら！



© 2025 シダックス栄養士会 No.2503

きせつの食べ物探偵団♪

「いちご」

選び方

色が鮮やか
傷がない



緑色が濃く、
かわいていない



つぶつぶがはっきりしている

栄養素

ビタミンC (皮膚や粘膜を健康に保つ)

豆知識

いちごのつぶつぶは、種ではなく、果実です。本当の種はこのつぶつぶの中に入っています。赤い実は果実ではなく、「花托(かたたく)」といって、果実のベッドの役目をしています。いちごは傷みやすいので、食べる直前に洗いましょう。流水に5分さらし、水気をきってからヘタをとりましょう。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で
おやつ

手作りいちごジャム

材料：イチゴ1パック分

イチゴ	300g(1パック)
砂糖	90g
レモン汁	15ml(大さじ1)



アルミの鍋は酸に弱く、鍋の色やジャムの味が変化する可能性があります。



- 1 イチゴはヘタをとり、よく洗い水気をきって、分量の半分を縦1/2にカットしておく
- 2 アルミ以外の鍋に全てのイチゴを入れて砂糖をまぶし、水分がでてくるまで、2~3時間放置しておく
- 3 2 を中火にかけ、砂糖が溶けたら、やや強火にしてアクを丁寧に取り
- 4 弱火で20分、焦げないように混ぜながら加熱し火を止め、レモン汁を加えて混ぜる
- 5 煮沸消毒した保存用の瓶に素早く入れて、しっかりと蓋をし、粗熱が取れたら冷蔵庫に保管する

ヘタを取る作業は、お子さまと一緒にやってみましょう!



きせつの食べ物で
かんたん料理

キャベツの卵とじ

材料：2人分

キャベツ	100g	水	100ml(1/2カップ)
ニンジン	20g(1/10本)	卵	100g(2個)
油揚げ	10g(1/2枚)	ミツバ	4g
醤油	15g(小さじ2・1/2)		
砂糖	3g(小さじ1)		
みりん	6g(小さじ1)		



春キャベツは甘くてやわらかいので、子どもでも食べやすいよ!

- 1 鍋に【調味料】と水を入れ、沸騰したらキャベツ(短冊切り)、ニンジン(短冊切り)、油揚げ(横半分に切り1cm幅に切る)を加えて中火で3分煮る
- 2 1 の鍋に、溶き卵を加えて蓋をし、1分煮る
- 3 最後にミツバ(2cm幅に切る)を入れて、さっと火を通す

参考：農林水産省「お家で祝うひなまつり!」

おいしい和食のはなし「健やかな成長を願って〜ひな祭り」に子どもへ想いを伝えよう〜

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト