

＊三月三日はひなまつり＊



おやまだ給食だより

2016年
3月号

2月の行事食のご紹介

起源は3世紀の中国に遡る・・・

中国では、季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていました。三月最初の巳の日（上巳の節句）に水辺で禊（みそぎ）※を行う風習があり、遣唐使により日本に伝えられました。日本では紙で作った人形を川に流す「流し雛」が行われており、人形に穢れを移して水に流し、厄を祓っていました。だんだんと人形は流すものではなく飾る物になりました。これがひなまつりの原点と言われています。

また、「桃の節句」とも呼ばれる所以は、桃の木には邪気を祓う力があると言われていたからです。

「ひなあられ」を食べるようになった所以は、かつて女の子達がひな人形を野山に持って出かける「ひなの国見せ」という風習があり、その際に携えたのが「ひなあられ」だったそうです。

また、ひな祭りによく食べている「散らし寿司」。こちらも、具それぞれに意味があって作っているそうです。一月号でも記したように、大体の意味は「おせち料理」と似ており、えびは「長寿」を意味し、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康で豆に生きる」などの意味を持って作られています。



元々は「ひな祭り」は女の子の祭ではなく、無病息災を願う、厄払いの儀式でした。女の子の節句となったのは江戸時代頃だと言われています。その頃から人形は、きらびやかに、豪華に飾られるようになったそうです。

※禊（みそぎ）・・・身体を清めること。



3月3日はひなまつり献立です！
お楽しみに♪

行事食：節分



御一日献立



行事食：建国記念日



鍋の日：ちゃんこ鍋



鍋の日：石狩鍋



3月の行事食

一日 御一日献立
三日 ひな祭献立
二十一日 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。