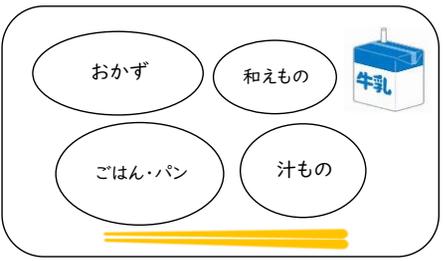


# 3月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>  
一年間を振り返ろう



月	火	水	木	金
卒業おめでとう!				
6	7	1 卒業祝いこんだて	2	3 ひなまつりこんだて
トマトとじゃこのサラダ いちご 小:2個 其他:3個 食パン&りんごジャム とり肉のクリーム煮	豚肉の生姜焼き やさい炒め げんまいごはん わかめのみそ汁	魚の天ぷら かつのりサラダ お祝いクレープ 赤飯 紅白はんぺん汁	かぼちゃグラタン キャベツとりんごのサラダ ミルクパン きのこスープ	いかにぎ焼き 菜の花のおかか和え ひなあられ ちらし寿司 花かまぼこのおつゆ
13	14	8	9	10
ドライカレー ポイルキャベツ ピタパン 焼きプリンタルト コンソメスープ	あじフライ 海藻サラダ まごはん かきたま汁	トマトとじゃこのサラダ いちご 小:2個 其他:3個 食パン&りんごジャム とり肉のクリーム煮	豚肉の生姜焼き やさい炒め げんまいごはん わかめのみそ汁	ドライカレー ポイルキャベツ ピタパン 焼きプリンタルト コンソメスープ
20	21	15	16 関東地方の味めぐり	17 ふるさとくまさんデー
さけの洋風焼き にんじんのマリネ ごはん ポトフ	回鍋肉 青りんごゼリー ごはん ワンタンスープ	チーズオムレツ グリーンサラダ にんじんパン ミネストローネ	あじのさんが 小松菜と油あげの煮びたし まごはん おっきりこみ	じゃこチーズサラダ デコポン ビーフカレー
23	24	22	23	24
イタリアンサラダ セルフホットドッグ お豆のクリームスープ	ハムのマリネ コッパン&ミルクジャム トマトクリームスパゲティ	キャベツのメンチカツ やさいのごま酢和え ごはん 彩りつみれ汁	小松菜とじゃこのおろし和え ヨーグルト セルフ中華丼	小松菜とじゃこのおろし和え ヨーグルト セルフ中華丼

## ひな祭りをもっとくわしく!

### ★ひなまつりの歴史

ひなまつりの歴史は古く、その起源は約1000年前の平安時代にまでさかのぼります。ひなまつりの「ひな」の語源は、「ひいな」と呼ばれていた人形のことです。当時の上流階級の少女たちはこの人形を使った「ままごと遊び」を「ひいな遊び」として楽しんでいました。この「ひいな」を使って三月の最初の巳(へび)の日である上巳(じょうし)の日に、無病息災を願う行事をしていたのが由来といわれています。(へびは脱皮をすることから、けがれをはらう行事をしていたのです。)人々は「ひいな」とよばれる人形に自分の災いを託して川に流し、祈っていたのですが、これがやがて人形(「ひいな」→「ひな」)を飾るようになっていったといわれています。

### ★ひなまつりに“桃の花”を飾る理由

桃の花は日本でも古くから親しまれていますが、元々は中国を原産とする植物です。かつて中国では、桃の実には魔除けや邪気をはらう力があると信じられており、現代でもお祝いの席には桃の形のお饅頭がよく出されます。日本でも同様に桃は縁起の良いものとして考えられており、百歳(ひゃくさい)を「ももとせ」とも呼ぶことから、長生きを象徴する植物としてとらえられていました。ちょうど旧暦の3月初旬頃が桃の花の見ごろだったこともあり、ひな祭りを「桃の節句」として、桃の花を飾るようになっていきました。

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。