

給食だより

3月号

2022.3.1 名島保育園 村上

3月3日は女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」です。桃の節句、上巳の節句とも呼ばれます。ひな祭りの定番メニューといえば、「ちらし寿司」ですが、あの色とりどりの具材にはそれぞれ願いが込められています。

「えび」 腰が曲がるまで長生きができるように（長寿）

「れんこん」 先が見通せるように（繁栄）

「まめ」 マメに働けるように（健康）

「蛤のお吸い物」 1人の人と添い遂げられるように（良縁）

古くは身を清め邪気を祓う行事として行われてきましたが、今ではすっかりめでたいハシの行事として定着しています。

ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やひなあられなどと共に、しっかりと願いを込めて作ったお料理で家族の幸せを願いたいものです。



～春は冬にため込んだ老廃物が出る季節～

春先は「木の芽時」といって、体が凝ったり張ったりなどといった体調不良が多くなりやすい時期です。肩こり、お腹の張り、じんましん、ぎっくり腰、のぼせ、イライラ、腰痛、花粉症などの症状がある方はいませんか？

植物や虫、動物たちは寒い冬を乗り切るためにため込んで冬眠していましたが、芽吹きと共に一気に出ようとします。

人も脂っこいものや甘いもの、アルコールなど体にため込んだものが、花粉症、ぜんそく、鼻炎、アレルギー症状などとして体から出ようとします。

この季節は自律神経を支配しているので、イライラ興奮する、落ち着きのないなどとトラブルが出やすいのです。

～苦みとアクの強い春野菜～

ヨモギ、タラの芽、たけのこ、ふきなどの春野菜は苦く、アクが強いものが多いです。これらの野菜は、肝臓が弱い方におすすめです。わかめやしじみも良いです。梅酢や酢の物もおすすめです。

子どもは本能で酸味やえぐみを避けようとしませんが、だんだん食べられるようになります。

春野菜を食べて、体に溜まった老廃物を出してあげましょう。

ひな祭りには「肝」に溜まった邪気をはらう意味合いがあったのかもしれません。ヨモギやハマグリなどの春の味覚とちらし寿司の酸味が「肝」の働きを高めてくれるのです。

伝統行事には昔の人々の生活の知恵が確かに含まれています。そんな行事を残してくれた先祖の人々に感謝しながら春を元気に過ごしましょう！

*梅干しを積極的に摂って、菌に負けない体を作りましょう！

梅干しを毎日食べることが難しいときは、梅醬番茶、梅肉エキス、梅酢など

自分を取り入れやすい方法を試してみてください。

