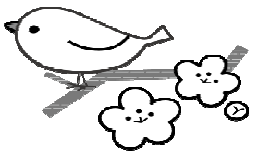
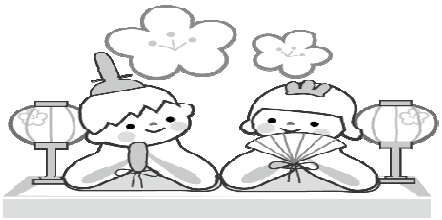
3月のテーマ



春分の日



昼と夜が同じ長さになる日

春分は、昼と夜が同じ長さになる日です。昔の人は、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたようです。
それは、長い間冬眠をしていた動物たちが動き始め、人々もやる気に満ち溢れている時期です。
また、この日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く習慣もあります。

古来からの祖先感謝

古来、人々はこの日を春の訪れを祝う日としていました。それと同時に祖先に感謝をするお祭りを行い、この風習は農村部で長く続いてきました。明治時代、春分の中日を「春季皇霊祭」と定め、宮中において祖先を祭る日となったのをきっかけとして、一般市民の間でも祭日とされました。
その後1948年に、古来から伝わる自然に感謝する日「自然を称え将来のために努力する日」と法律で定められましたが、現在でも、春分の日というと「お彼岸」のイメージが強く残っています。

春分の日の食べ物

春分の日の食べ物といったら「ぼたもち」ですね。ぼた餅と似ている食べ物としておはぎがありますが、実は全く同じものです。この呼び名の違いはその季節に咲く花によって名前が決まっています。
春の彼岸のころの花 「牡丹（ぼたん）の花」　　秋の彼岸のころの花 「萩（はぎ）の花」
このため、春分の日と春のお彼岸の時期の物をぼた餅と呼びます。

３月の旬の食材

明日葉、うど、かぶ、春菊、菜の花、にら、ふきのとう、パセリ
三つ葉、わらび、デコポン、はっさく、さより、わかさぎ、にしん
さわら、牡蠣、ひじき、わかめ、はまぐり、あさり

《3月のお献立》　　＊卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダを**マヨドレ**に変更してお届けいたします。

1日（火） ごはん	豚肉の生姜焼き ちくわ磯辺揚げ、マカロニサラダ オレンジ、みそ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン ちくわ/マカロニ、人参、ツナ、グリンピース オレンジ/じゃが芋、玉ねぎ	472 kcal
3日（木） 散らし寿司 **お汁なし**	エビの天ぷら、大根おろし 菜の花おかか和え 南瓜そぼろあん、いちご	ちりめんじゃこ、高野豆腐、人参、絹さや、椎茸/エビ、大根 菜の花、人参 南瓜、鶏ミンチ/いちご	503 kcal
7日（月） ごはん	さばの味噌煮 白菜おかか和え、金平ごぼう りんご、すまし汁	さば 白菜、人参/ごぼう、人参 りんご/大根、椎茸	459 kcal
8日（火） ごはん	ハヤシライス いんげんツナマヨ和え パイナップル	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 いんげん、ツナ、人参 パイナップル	553 kcal
10日（木） ピラフ **年少なし**	鶏ササミカツ、レタス イタリアンスパ、青梗菜ツナ和え オレンジ、ミネストローネ	人参、玉ねぎ、コーン/鶏ササミ/レタス スパゲティ、玉ねぎ、グリンピース/青梗菜、ツナ オレンジ/ホールトマト、人参、玉ねぎ、じゃが芋	499 kcal
14日（月） ごはん	ホイコーロー 南瓜天ぷら、肉じゃが みかん、みそ汁	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/じゃが芋、牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参 みかん/豆腐、わかめ	498 kcal

1日（火）・・・ 卵アレルギー：ちくわ磯辺揚げ　→　野菜使用　　マカロニサラダ　→　マヨドレ使用
8日（火）・・・ 卵アレルギー：いんげんツナマヨ和え　→　マヨドレ使用
10日（木）・・・ 乳製品アレルギー：ピラフ　→　バター抜き
卵アレルギー：鶏ササミカツ　→　つなぎの卵抜き