



3月



うらたの里給食だより

令和8年
3月号

3月の主な行事・献立

- 3日 ひな祭り寿司
- 8日 エビピラフ
- 12日 木の葉丼
- 18日 黒豆寿司
- 25日 きつね天かすうどん



先月提供したお食事です。



2月3日 節分巻き寿司



2月16日 五目寿司



2月6日 けんちゃんうどん

ひな祭りの由来と歴史

01

上巳の祓い



水辺で心身のけがれと病を取り除く中国の行事が3月3日に定着し日本に伝わる

02

貴族の「ひな遊び」



けがれを人形(ひとがた)に移して川や海に流す「祓(はらえ)」と貴族の「ひな遊び」が融合

04

女子の誕生の祝い



遅くとも8代将軍吉宗の最晩年の頃に女子の誕生を祝うひな祭りが確認できるように

03

ひな遊びからひな祭りへ



節句が大衆化。祓の人形は華やかな衣装をまとったひな人形に

花粉症の季節がやってきました！

花粉症の代表的な症状として、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどがありますが、重症化すると頭痛を起こしたり、睡眠の質の低下、集中力の低下など**日々の生活に悪影響**を及ぼします。

花粉症の予防には、マスクと眼鏡が効果的です。また、規則正しい生活とバランスよい食事を心掛け、免疫力を下げないことも大切です。

花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が繰り返している
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

旬の食材レシピ★春キャベツと卵の中華炒め

材料 (二人分)

- ・卵 M 2個
- ・キャベツ 1/4個
- ・ごま油 大1
- ・A 鶏ガラスープの素 小1/2 + 塩コショウ 少々

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切ります。卵は溶きほぐします。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱します。キャベツ、Aを入れて3分炒めます。
- ③ キャベツをフライパンの端に寄せ、溶き卵を流し入れたら手早く混ぜて半熟炒り卵を作ります。
- ④ 卵とキャベツを軽く混ぜたら完成！！

