



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

ひな祭りのおはなし

3月3日は女の子の健やかな成長と幸せを願いお祝いする「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句のひとつ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りは平安時代に中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の間で流行した人形の遊びが結び付き、人形を川に流す「流しびな」という風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間にも広まり現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝がらは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴったりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花、きぬさや)を使うことも多いです。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。

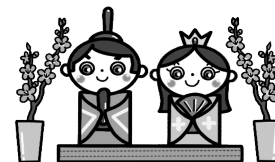


3月の献立から料理を紹介

* ミルクゼリーピーチソース *

【材料 5人分】

①	アガー	7.5g
	グラニュー糖	大さじ3 (30g)
	水	100cc
②	牛乳	325cc
	黄桃缶	100g
	缶詰シロップ	小さじ1
	グラニュー糖	小さじ1



【作り方】

- 1.アガーとグラニュー糖を混ぜたところに水を加え、よく煮溶かす。
- 2.牛乳をあらかじめ温めておく。
- 3.②に①を加え沸騰しない程度に加熱しながらかき混ぜる。
- 4.カップに注ぎ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
- 5.黄桃缶の果肉にシロップを加えミキサーにかける。
- 6.⑤にグラニュー糖を加え加熱ししっかりと溶かす。
- 7.⑥が冷えたら④にかける

※参考文献・引用・イラスト：雑誌【食育フォーラム 2026年3月号】
【学校給食 2026年2月号】