

# 給食だより



# ひなまつり



第27号 2015年3月

## ハーブティー

日差しが暖かくなり春らしくなってきました。今回は、香の癒し効果があるハーブティーについてお話します。

ハーブは、ヨーロッパで伝統的に薬草や料理、香料、保存料として用いられた植物で生または乾燥させたものを、薬味、ハーブティーなどに使用します。最近はいろいろなハーブティー缶やティーバックが市販されていますが、自家栽培のハーブを乾燥させて自分で作ることもできます。

ハーブは様々な効能を持つとされ、ハーブティーはその効果を簡単に取り入れることができるのと同時に良い香やきれいな色を楽しむために飲む人も多いようです。そんなハーブティーの中からローズマリーを紹介します。ローズマリーは古代ギリシャ、ローマ時代から「若返りの妙薬」と伝えられてきました。日本では、和名「万年郎」と名づけられ、「永遠の青年」を意味するそうです。ローズマリーは、酸化防止作用があり、食べ物の日もちを良くし肉料理をはじめいろいろな料理に利用できます。血行をよくする作用もあり、心身の活力を高めるのに効果的で、疲労を癒すのに役立ちます。また、抗菌作用や消化促進作用もあり、風邪や、消化不良の改善にも役立ちます。さらに、脳の働きを活性化して、記憶力や集中力を高める作用もあるといわれています。仕事や勉強など、集中したいときにハーブティーで飲むと効果的です。

ローズマリーは樟腦のような強い香があり乾燥しても持続するので、枝をそのまま部屋につるしたり、かごなどに入れておくと消臭効果があります。

東京山手メディカルセンター  
栄養管理室

3月3日はひな祭りです。ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える食材が使われています。代表的なものとして、はまぐりの吸い物や菱餅(ひしもち)、ひなあられ、ちらし寿司などがあげられますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

### 【はまぐりの吸い物】

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められた縁起物です。

### 【菱餅】

名前の通り、ひし形の、上からピンクと白、緑の餅が重なったお菓子です。色の意味にはいくつかの説がありますが、ピンクは「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康と長寿」という一説があります。ちなみに着色には、ピンクは解毒作用があると言われるクチナシ、白は血圧を下げると言われるひしの実、緑は増血効果があると言われるよもぎを使用しています。

### 【ひなあられ】

餅に砂糖を絡めて炒った、ひな祭りの節句の代表的な和菓子のひとつです。ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が健康に過ごせるように」という願いが込められています。

### 【ちらし寿司】

ちらし寿司そのものにはありませんが、海老(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、定番メニューとなったようです。

昔の人ならではの風情ある由来を知ると、よりいっそう意味をもってひな祭りが楽しめそうですね。

## 給食委員長のつぶやき

あな嬉(うれ)し  
はまぐり食べる ひな祭り



高添先生