



【今月のテーマ】

ひな祭りについて

やわらかい春の日差しがうれしい季節を迎えました。

今月のテーマは日本の伝統行事「ひな祭り」です！

毎年目にする方も多いと思いますが、様々な意味が込められているのをご存じでしょうか？

🌸 どんな行事??



3月3日のひな祭りは「上巳(じょうし)」の節句ともいいます。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花や、ひな人形を飾るほか、ごちそうを用意して女の子の成長と幸せを願う行事です。

🌸 お料理に込められた願いと栄養の豆知識

* はまぐりのお吸い物

ここでクイズ！！

ひな祭りに食べる「はまぐり」にはある願いが込められています。

その願いとは何でしょうか??

- ①健康でいられますように！
- ②ひとりの素敵な夫と出会えますように！
- ③お金持ちになれますように！

正解は、②

はまぐりの貝殻は対になっていないとぴったり合わないことから、**女の子が将来良い相手と出会えますように**という願いが込められています。

また、はまぐりには貧血予防に良い鉄や、神経や血液細胞を健康に保つビタミンB12が豊富に含まれています。



* ちらし寿司

ちらし寿司の具材には縁起の良い食材が含まれています。



- ・えび: 腰が曲がるまで長生きできますように
 - ・れんこん: 穴が開いていることから「はるか先まで見通しがきく」
 - ・豆: 健康に、マメに働けて「仕事もうまくいく」
- れんこんにはビタミンCが豊富に含まれていて、動脈硬化、脳卒中など病気の予防や皮膚や骨を強化する効果があるそうです。

* ひしもち

邪気を払い、強い生命力を象徴する「よもぎ」で作った草餅をひし形にしたものがはじまりとされています。三色の色には次の意味が込められています。

- 緑: 健康
- 白: 清浄(心身の清らかなこと)
- 桃: 魔除け

白にはひしの実が使われていて、血圧を下げる効果があるそうです。



* ひなあられ

またまたクイズ！！

ひなあられは基本的にピンク・黄色・緑・白の4色で構成されていますが、何を表しているのでしょうか??

正解は、春夏秋冬の「四季」

一年を通してお子様の健やかな成長を祈る願いが込められています。



大切な日本の文化を継承していくために、ご家族や友人と話し合ったり、お祝いしたりしてみてください♪

栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！

お近くのスタッフまでお声がけください♪