

食事だより 冬

行事食 ひなまつり...3月3日

ひなまつりのいわれ

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われています。中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考

ひなまつりにまつわる食べもの

桃 中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒 桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

菱餅 古の健康食品だったといわれています。

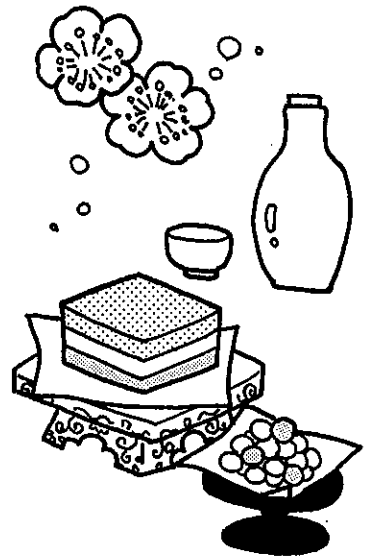
紅 くちなしが含まれていて解毒作用があります

白 白い菱の実に血圧降下作用があります

緑 よもぎ餅 造血作用があります

花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。

ひなあられ お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



旬を伝えよう!

三二食材図鑑

かき(牡蠣)



「r」のつかない月は食べるな」といわれる冬の味覚です。海のミルクといわれるほど栄養価に富み、銅・亜鉛・マンガン・鉄などミネラルが豊富です。かきフライ、かき鍋などに。

春菊

