

3月栄養だより



令和4年3月号発行第16号
真田整形外科リハビリ科 栄養科
管理栄養士:友田大貴

テーマ ひな祭り

3月3日は「桃の節句」、ひなまつり。水辺の行事の無病息災を祈願して「巳の日祓い」「ひいな遊び」が一体となって生まれたそうです。雛人形は災いの身代わりになる大切なものとして長い時間をかけて培われ女の子の幸せを願う親心を表しています

●ひな祭りにまつわる食べ物

<ちらし寿司>

のせる具材に意味があり
「エビ→腰が曲がるまで長生きできますように」
「レンコン→先が見通せるように」
「えんどう豆→健康でマメに働く」
といった意味が込められています



<蛤のお吸い物>

蛤は、対の貝殻でなければぴったりと合いません。これは仲のいい夫婦を表しており「娘の将来は、素敵な男性と出会っていい結婚、いい夫婦生活が送れますように」という親の願いが込められています



<菱餅・ひなあられ>

ピンク、緑、白、黄の4色それぞれ四季を表しており、でんぷんが多く健康にいいことから1年中娘が幸せに暮らせるようにという願いが込められています。また、ひなあられは菱餅を砕いて作られたのが始まりだそうです



<白酒>

「桃花酒」と呼ばれる桃の花を漬けたお酒です。桃には邪気を祓い、百歳を「ももとせ」と詠むことから長寿に通じる縁起ものだと言われています。



●雛人形を飾る期間



いつから？

立春(2月3日ごろ)が一つの目安。ちょうど1か月間飾ることができます。遅くとも一週間前までには飾りましょう。あわてて前日の3月2日に飾るのは「一夜飾り」といって縁起が良くないので、避けましょう。

いつまで？

3月の中旬までの天気のいい湿気の少ない日に片づけましょう。「ひな祭りが終わったらすぐ片づけないと！！」とよく言われますが必ず3月4日に片づける必要はありません。

●なぜ桃の花をかざるの？



ちょうど桃の花が咲く春爛漫の季節であり、桃の木は、中国では病魔や厄災をよせつけない不老長寿の仙木とされとても縁起のいい植物だからです。

※食事についてわからないことがありましたら、気軽に管理栄養士にご相談ください