



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。日中と朝・晩の寒暖差も大きくなる時期となるため、休養を取り体調管理に気を付けながら過ごしましょう。

3月3日はひな祭りです

ひな祭りは桃の節句とも言われ、日本の伝統行事のひとつです。ひな祭りにはひな人形を飾り、子どもが健やかに育ち幸せになって欲しいという、親の願いが込められています。ひな祭りには、「ちらし寿司」と「はまぐりの潮汁」「ひし餅」「ひなあられ」を食べます。

ちらし寿司

おせちと同じように、縁起の良い食材を使用します。えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」などの由来があります。



はまぐりの潮汁

二枚貝のはまぐりは、形や模様などが対の貝殻しか合わないことから、仲の良い夫婦の象徴となっています。相性の良い結婚相手と結ばれて仲睦まじく過ごせるようにという、願いがこめられています。



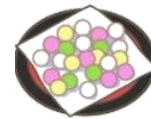
ひしもち

中国から伝わった食べ物で、母と子が健やかであるようにという願いが込められています。ひし餅の色にはそれぞれ意味があり、赤は魔よけの色、白は子孫繁栄・長寿、緑は健やかな成長を願うとされています。



ひなあられ

子どもの健やかな成長と、幸せへの願いが込められています。



和食について

和食は日本の伝統ある食事で、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の特徴は、主に4つあります。

①食材を活かした調理方法

食材そのものを活かした調理技術が和食にはあり、調味料も素材の味を楽しめる様なものが多いのが特徴です。



②栄養バランスの取れた健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」の和食スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。



③季節の美しさを表現できる

自然の美しさや季節の移り変わりを表現することを大切にしています。



④年中行事との関わり

日本にはお正月、七夕、節句など一年の中で様々な行事があります。行事ごとに様々な願いが込められた料理を食べます。



和食には、「まごわやさしい」という言葉があるように、豆・ごま・海藻、野菜、魚、きのこ、芋類を取り入れると良いですね。季節に合わせた、和食を食べてみましょう。