

3月3日 ひな祭りの起源

古代中国の「上巳（じょうし）節」が起源といわれています。古代中国では、川で身を清め邪気をはらって宴を設けていましたが、日本に伝わると人形にけがれを移して水に流す「人形（ひとがた）流し」「流しびな」という形となりました。その後、人形を用いた「ひな遊び」と組み合わせたり、今の形になったといわれています。

ひな祭りにゆかりのある食べ物

ちらし寿司



食材の意味

海老...腰が曲がるまで長生き
蓮根...遠くまで見通せるように
錦糸卵...黄身と白身が金銀財宝を表す

ひしもち



色の意味

桃色 魔除け
白色 清浄または子孫繁栄
緑色 健康

今が旬!

いちごの魅力



いちごは寒さの中で甘さが増すため、冬から春にかけて特に美味しくなります。また、先端から熟していくため、へたよりも先端部分が甘いのが特徴です。そのまま食べたり、お菓子やジャムなど様々な食べ方を楽しむことができます。旬のいちごを美味しく味わいながら、健康づくりに役立てましょう！

いちごの栄養価

ビタミンC

葉酸

アントシアニン

トモホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年2月1日

発行:トモグループ管理栄養士会

3月3日 ひな祭りの起源

古代中国の「上巳（じょうし）節」が起源といわれています。古代中国では、川で身を清め邪気をはらって宴を設けていましたが、日本に伝わると人形にけがれを移して水に流す「人形（ひとがた）流し」「流しびな」という形となりました。その後、人形を用いた「ひな遊び」と組み合わせたり、今の形になったといわれています。

ひな祭りにゆかりのある食べ物

ちらし寿司



食材の意味

海老...腰が曲がるまで長生き
蓮根...遠くまで見通せるように
錦糸卵...黄身と白身が金銀財宝を表す

ひしもち



色の意味

桃色 魔除け
白色 清浄または子孫繁栄
緑色 健康

今が旬!

いちごの魅力



いちごは寒さの中で甘さが増すため、冬から春にかけて特に美味しくなります。また、先端から熟していくため、へたよりも先端部分が甘いのが特徴です。そのまま食べたり、お菓子やジャムなど様々な食べ方を楽しむことができます。旬のいちごを美味しく味わいながら、健康づくりに役立てましょう！

いちごの栄養価

ビタミンC

葉酸

アントシアニン

トモホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年2月1日

発行:トモグループ管理栄養士会