



# ひな祭り



## 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」という形に。さらには、平安時代の貴族の子どもたちが行っていた人形を用いたおままごと「ひいな遊び」と組み合わせたり、しだいに今のような形になっていきました。現代は、ひな人形を飾り、桃の花を添え、ひし餅やひなあられなどひな祭りならではの食べ物を楽しみながら、健やかな成長を祈ります。

## ひな祭りにゆかひのある食べ物

### 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

見た目が華やかで、女の子の健やかな成長を願うひな祭りにぴったりとちらし寿司が食べられるようになりました。

### 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

緑・白・桃の重なりは、「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表しています。

### 白酒



昔、白酒に桃の花を浮かべた桃花酒が飲まれていました。古代中国では、桃は邪気を払い不老長寿を与える仙木で、健康を願って飲まれていました。時代とともに桃の花を浮かべる習慣が消え、白酒を飲む風習が残りました。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻ではないと形がぴったり合わないため、夫婦が仲睦まじくあることの象徴とされています。ひな祭りでは将来良い相手と出会って幸せになれるようにと願いを込めて使われています。

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、ヘタよりも先端部分が甘いのが特徴です。

### 栄養価

いちごにはビタミンCや葉酸、アントシアニンなどの栄養が豊富に含まれています。

ビタミンC・・・風邪予防や美肌効果

葉酸・・・貧血予防に役立ちます

アントシアニン・・・目の疲れを和らげる働きがあり、パソコンやスマホをよく使う方におすすめです。

### 品 種

いちごは、品種によって食べ頃や味わいが異なります。

「紅ほっぺ」 甘みと酸味のバランスが良い

「とちおとめ」 濃い甘さが特徴

「章姫」 さっぱりした甘さ など

**旬のいちごをおいしく味わいながら、健康づくりに役立てましょう！**