



～ 栄養豆知識 ～

2024年3月号

ひな祭り（桃の節句）

3月3日の「ひな祭り」はひな人形やご馳走を用意し、女の子の健やかな成長を祝う行事です。ひな祭りで出される料理には意味の持つものがたくさんあります。



ちらし寿司

長寿を願う海老や見通しが良いレンコン、金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食べ物が多く使われ、祝いの席にふさわしい料理です。



白酒

もともとは桃の花を浮かべた「桃花酒」を飲み、「百歳」を願う風習がありましたが、後に作られた白酒の方が好まれたことでひな祭りの定番になったと言われています。



ひし餅

カラフルで華やかなひし餅は3色それぞれに意味があります。

- ・桃色：魔除け
- ・白色：子孫繁栄、長寿
- ・緑色：健康、厄除け

ひし餅は上から桃色→白色→緑色と重ねることが一般的です。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しているとも言われています。



蛤のお吸い物

蛤は同じ貝殻同士がぴったりと重なる二枚貝です。生涯ひとりの人と添い遂げられるようにといった夫婦円満の象徴としてお祝いの席で食べられます。



ひなあられ

色の意味合いはひし餅と同じですが、黄色が加わった4色のものは四季を表しており、「一年を通して健康に過ごせますように」という意味が込められています。