



令和5年

3月

No.32

季節の変わり目に、無病息災（病気をせず健康であること）や豊作などを願って、お供え物や邪気払いをする行事を節句（せっき）といいます。現在、日本に残っている節句は5つで「五節句」といわれています。

1月7日

じんじつ
人日



3月3日

じょうし・じょうみ
上巳



5月5日

たんご
端午



7月7日

たなばた
七夕



9月9日

ちょうよう
重陽



*日本の伝統行事「五節句」

上巳の節句「ひな祭り」

ひな祭りの行事食と言えば、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひし餅、ひなあられなどがあります。女の子の節句にふさわしく、行事食も色とりどりで華やかです。

「ひなあられ」色に込められた願い..

ひなあられに使われている基本色は、ひし餅と同じ赤（桃）・白・緑の3色です。それぞれに意味があり、

- ・赤（桃） .. 生命のエネルギー
- ・白 .. 大地のエネルギー
- ・緑 .. 芽吹き of エネルギー

これら3つを合わせた自然のエネルギーによって健康に育つことを願っています。

黄が入った4色バージョンは、四季を表しており、一年通して健康に過ごせることを願っています。

～異なる食文化～

「ひなあられ」関西と関東で違う!?

関西で「ひなあられ」と言えば、丸くて甘じょっぱいおかきを思い浮かべます。しかし関東では、いわゆる「ポン菓子」を甘く味付けしたものが一般的。原材料も違っており、関西はもち米ですが、関東はうるち米で作られています。

このように、行事食も各地で違いが見られます。色々調べてみるのも面白いですよ！



* 次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131