



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