



# 栄養科たより



## 3月3日は 桃の節句



3月3日は「桃の節句」です。本来は「上巳(じょうし)の節句」といいますが、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。

### 菱餅とひなまつりカラー

#### 【菱餅】

菱餅といえば現在は、緑、白、桃色と春らしい3色が重なった菱型のお餅。

もともとは古代中国で「上巳節」の時に食べていた母子草の餅がルーツで、母と子が健やかにとの願いが込められていたそうです。

○桃色(赤) 魔よけ ○白 子孫繁栄、長寿、純潔 ○緑 健やかな成長  
という意味が込められています。



#### 【ひなあられ】

その昔、ひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひな様に春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習があり、その時にごちそうと一緒に持っていったのがひなあられです。

菱餅を外で食べるために砕いて作ったという説もあります。



**3月3日の行事食はかにちらし寿司です。**

**ひなまつりを楽しみましょう!**

診療部 栄養科