

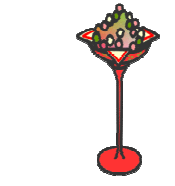


栄養だより



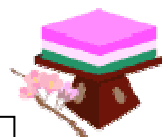
3月3日は、女の子の健康と幸せを願うひな祭りです。同時に家族（うから）親族（やから）すべての祓いの行事が行われてきました。

ひな祭りの食事の「ひし餅」や「ひなあられ」の3色は、緑（よもぎ）は健康を、赤（桃や紅花）は魔除け、白は清浄の意味を表しており、雪が溶け、草が芽生え、花が咲くという意味も含んでいるようです。雛祭りの供え物の中には白酒がありますが、往古は桃酒でした。桃酒はまた桃花酒ともいいますが、これは酒に桃花を浸して飲むもので、邪気を去り、顔色を鮮悦にして百病を除く効験があるといわれています。酒そのものに邪気祓いの効果があるのは植物の霊長である稲の精であるからで、稲という名の由来は生命の根（イノチノネ）の意味であり、これを精（しら）げた米を洗米として神前に供えるのは、献饌（けんせん）というよりは邪気を祓って神前を清めるという意味が主となっています。また、ちらし寿司の具の海老には長生き、蓮根は見通しがきくの意味がこめられ、お吸い物の蛤は良縁の象徴とされています。



ライフモア保土ヶ谷でも昼食にバラちらし寿司でお祝いし、午後の行事でみなで白酒をいただき、お祝いをしました。おやつは関西風の桜餅を食べ、ひな祭りをみなで1日、楽しみました。*3.24は関東風桜餅クッキングの予定です。

おひな祭りのお祝い膳	三月の行事食
ライフモア保土ヶ谷 平成二十三年三月三日	ひな祭りお祝い膳 3.3
バラ散らし	
菜の花の辛し和え	
茶碗蒸し	
蛤の潮汁	
果物 苺と白桃	
おやつ	
桜餅 白酒	



ひな祭りお祝い膳 3.3



2月行事報告



2月行事建国記念日 2.11

バレンタインディ

