



# 栄養科だより

第9号 2020年2月発行

**3月3日は「桃の節句」、ひなまつり。  
女の子の健やかな成長を祈る節句です。**

**ひなまつりに食べる食べ物と言えど何を思い浮かべますか？**

**今回はその由来や意味について特集します！**

ずし  
＜ちらし寿司＞



平安時代より桃の節句には、現在のお寿司の起源とも言われている「なれ寿司」に、エビや菜の花をのせて食べられていました。

それが現代に受け継がれていくうちに、より豪華でより見栄えのするものを求めるようになり、ちらし寿司へと変化していったと言われています。

また、のせる具材にも意味があり、「エビ→腰が曲がるまで長生きできますように」「レンコン→先が見通せるように」「えんどう豆→健康でマメに働く」といった意味が込められています。

ひしもち  
＜菱餅＞



菱餅は、ひなまつりの起源とされている上巳じょうしの節句せっくと共に中国から伝わった風習で、もとは母子草（ははこぐさ）という草餅でしたが日本ではヨモギを使うようになりました。

今の菱餅の形になったのは江戸時代からで、三色にはそれぞれ、赤は魔除けまよけ、白は清浄せいじょう、緑は健康けんこうという意味があり、さらに「雪が解け（白）春には新芽が芽吹いて（緑）やがて桃の花が咲く（赤）」と言うように春を表していると言われています。



## <はまぐりのお吸い物>

はまぐりは、蝶番ちょうつがいの部分のはまぐりの個体によって異なるため、最初に対になっていた貝同士でないと合わないと言われていま

す。  
このことから、平安時代の「貝合わせ」という遊びの様子から「一生涯一人の相手と添い遂げる」理想的な夫婦像の象徴として捉えられてきました。

そのため、ひな祭りにはまぐりのお吸い物を飲むのは、「娘の将来は、素敵な男性と出会っていい結婚、いい夫婦生活が送れますように」という親の願いが込められていると言われていま



## <ひなあられ>

ひなあられは「雛ひなの国見くにみせ」という風習から来ています。

「雛の国見せ」とは・・・

→ 貴族階級の娘達が雛人形を川辺や野原に持ち出し、春の景色を見せてあげること。

その際に食べるものとして、ひなあられは生まれました。

## <白酒>

白酒は、「桃花酒とうかしゆ」と呼ばれる桃の花を漬けたお酒です。

桃には邪気じゃきを祓はらいい、百歳を「ももとせ」と詠むことから長寿に通じる縁起ものだと言われています。

<参考文献>

・豆知識 PRESS

<https://sk-imedia.com/hinamatsuritabemono-5923.htm>、2020/02/14

栄養管理科 山本