



# 食育だより



2月の厳しい寒さを抜けて、3月は春の訪れを感じますよね。暖かくなったことや、桜のことなどを盛り込むと、より季節感を想像しやすくなるかもしれません。

日本では3月3日、「ひな祭り」を迎えます🌸

「ひな祭り」とは、女の子の健やかな成長を願う行事。ちょうど桃の花が咲く時期に行われることから、「桃の節句」とも言われています！



「ひな祭り」の日に食べるごちそうには、ちらし寿司や甘酒、ひなあられなどがあります。カラフルでかわいい米のお菓子「あられ」は、それぞれの色に意味があるとされています。

白は冬の大地、**ピンク**や**赤**は生命、**緑**は春の芽吹き。長く寒い冬から、花咲く春への期待が込められているのです。各色のあられを食べれば、1年間、健康に過ごせると言われています。れんこんや海老、薄焼き卵を細く刻んだ錦糸卵といった、色とりどりの具材があしらわれたちらし寿司。祝い事やお祭り時に食べる料理です。



穴の開いたれんこんは「先を見通せる」、海老は「腰が曲がるまで長生きできる」ことを象徴しているなど、各具材に願いが込められています。



## ～桜餅について～

関東と関西で違う「桜餅」

**関東**風は「長命寺」の桜餅

**関東**では、小麦粉や白玉粉を桜色に染めた生地を薄く焼き、桜の葉の塩漬けと重ねて餡を外から見えるようにくるんだものを「桜餅」と呼びます。サラッとした手触りの生地が特徴です。桜餅の発祥とされるお寺にちなんだ「長命寺」という別名も有名です。



**関西**風は「道明寺」の桜餅

**関西**では、もち米で作った「道明寺粉」という粉を蒸して生地を作り、餡が外から見えないように包みこんだものを「桜餅」と呼びます。もち米の粘りや粒々感がある生地が特徴です。こちらも、道明寺粉の発祥とされるお寺にちなんだ「道明寺」という別名がよく知られています。



3月が旬の美味しい食べ物オススメは、**春キャベツ**です。

春キャベツは3月から5月までが旬の時期になります。春キャベツの特徴は、ゆるい巻きで葉が柔らかいのが特徴です。春キャベツの炒め物を作る時は、最後にサッと軽く炒め合わせるだけにとすると春キャベツ特有のきれいな色やサクサクした食感を楽しめます。