

3月 河北の食育だより



3月です。1年も終わりに近いです😓
お別れなどもあり悲しい時期ではありますが、1年の振り返りを
できる時期でもあります。どうですか？皆さんご飯をたくさん
食べて体はつよくなりましたか？新学期的4月に向けたたくさん
食べて体をつくりましょう！



③月③日は「桃の節句」🍑

3月3日は桃の節句です。桃の節句は起源
が古く、平安時代までさかのぼります。
5つの節句がありその中の『上巳の節句』
がのちに『桃の節句』となりました。
綺麗なひな人形を飾って餅などをお供え
し子供たちの無病息災を祈る行事です。

ひな祭りに食べられるもの🌸

ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・
ひなあられ、甘酒、桜餅、菱餅などが
食べられています。
全てのものに意味があります。
ちらし寿司は華やかな見た目で女の
子を祝うのに親しまれています。
ハマグリには対なる貝殻にはピツタ
リ引っ付きますが異なったら決して
合いません。このことから縁結びの
シンボルとして歴史を刻んでいま
す。

作ってみよう🌸

用意するもの

道明寺粉・100g 砂糖・大さじ2
塩・少し 水・150ml こしあん・120g

1. 耐熱容器に道明寺粉、砂糖、塩、
水を入れて混ぜる
2. 500wの電子レンジで2分加熱。
よく混ぜてさらに2分30秒加熱
3. ラップをしたまま蒸らし生地
を6等分に分ける
4. 手で生地を伸ばしあんこを包む

桜の葉は塩抜き
しておくこと！

Kahoku
株式会社 かほく食品

和歌山市栄谷 184-1

TEL 073-454-0223

FAX 073-454-0080