

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、1年の振り返りが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？新学期の4月に向け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」桃の節句 ひな祭りに食べられるもの

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供えし子供たちの無病息災を祈る行事です。

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ッタリ引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

- 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
- ラップをしたまま蒸らし生地を6等分に分ける
- 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