

2026年



栄養士だより



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため「桃の節句」とも呼ばれます。古代中国でおこなわれていた災厄を払うための行事が日本に伝わり、貴族の子女の遊びであった「ひいな遊び」と結びついて、現在の「ひな祭り」の形ができあがりました。ひな人形には女の子の厄を引き受けてくれる身代わりとなる意味が込められています。

ひなあられ

西日本と東日本で形と味が違うって知っていましたか？



🌸 関西
塩味のあられタイプ
丸くて大きめの粒



🌸 関東
甘いポン菓子タイプ
細長い形

ちらし寿司



縁起の良い食材を使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは「長寿」、レンコンは「先の見通しがつく」、豆は「健康でまめに働く」という意味があります。

ひし餅

ひし餅の3色は、春の情景と、それぞれのお餅に込められた願いを表しています。

- 🌸 桃色・・・魔よけ
- 🌸 白色・・・清浄
- 🌸 緑色・・・健康



季節のやさい【菜の花】

菜の花とは、ブロッコリーやキャベツなどのアブラナ科の野菜の花芽の総称で、スーパーで売られているのは、品種改良されたものが多いです。ビタミンCが豊富で、野菜の中でもトップクラスの含有量です！茹でるとお湯にビタミンCが溶け出すので、スープなどの汁物にして食べるのもおすすめです。



美味しい菜の花の選び方

- 🌸 蕾が開いていないもの
- 🌸 切り口がみずみずしいもの

保存方法

菜の花は包装せずにそのまま置いておくとすぐにしなびてしまうので、濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。根の部分を下にして立てて入れておくともちが良くなります。

下ごしらえの仕方

- ①きれいに洗った菜の花を半分に切って、蕾の部分と茎の部分に分けておく。
- ②最初に硬い茎の部分を塩を加えた熱湯で1分茹で、蕾の部分を加えて30秒茹でる。
- ③お湯を切り、すぐに冷水につけて冷やすと綺麗な緑色を保てます。

