



まだまだ寒い日が続きますね。2月は暦の上では立春を迎えますが、一年で最も寒い時期です。風邪やインフルエンザにかからないように引き続き手洗い・うがいを行い、バランスよく、色々なものを食べるようにしましょう。

「まごわやさしい」聞いたことありますか？

バランスよく食事をとるのが良いのは知っているけれど、何をどうとればいいのか難しいですね。そこでバランスのよい食事の簡単な覚え方として、「まごわやさしい」という言葉があります。この言葉は、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。

最近では、生活習慣病の増加が問題になっている中、伝統的な日本食が世界的に注目されています。米を主食にして、野菜、芋類、魚介・海藻類などを副食として組み合わせるというスタイルです。栄養素いっぱいの「まごわやさしい」を毎日の食事に取り入れ、健康な生活を送りましょう。

- ま [まめ] 豆類: 大豆, 黒豆, えんどう豆等, 豆腐, 納豆, おから, 高野豆腐など
- ご [ごま] 種実類: 白ごま, 黒ごま, くるみ, アーモンドなどのナッツ類など
- わ [わかめ] 海藻類: ひじき, 昆布, のり, もずく, 寒天など
- や [やさしい] 野菜類: ほうれん草, トマト, ピーマン, 大根, 白菜, キャベツ, にんじん, だいこんなど
- さ [さかな] 魚介類: あじ, マグロ, さんま, さば, のり, かつお, しらす, いか, エビ, 貝類など
- し [しいたけ] きのこ類: えのき, まいたけ, しめじ, エリンギ, しいたけなど
- い [いも] 芋類: じゃがいも, さつまいも, 里芋, 山芋など

3月3日はひなまつり

少し早いですが、来月3月3日はひなまつりです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなまつりには、様々な行事食があります。

ちらしずし



使われている食材に意味が込められています。

- ・えび: 腰が曲がるまで長生きしますように
- ・れんこん: 将来の見通しが良い
- ・豆: 健康で、まめに働き、まめに生きるように

はまぐりのお吸い物



「はまぐり」は二枚対になっている貝がらでなければ、ピッタリと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うように、との願いが込められています。

ひしもち



緑・白・ピンクのもちを3段に重ねて、ひし形に切ったものがひしもちです。ひしもちに使われている3色には、それぞれ意味があります。

- ・緑: 長寿や健康, 草萌える大地
- ・白: 清浄, 純白の雪
- ・ピンク: 魔除け, 桃の花

となり、3色合わせると「雪の下に新芽が芽生え、桃の花が咲く」という春の景気を表しているという説もあります。

ひなあられ



もちに砂糖を絡めて炒った、ひなまつりの節句の代表的な和菓子のひとつです。ピンク・緑・黄・白の4色で、それぞれ四季を表しています。でんぷんが多く、健康に良いことから、「一年中幸せに過ごせますように」との願いが込められています。