



# たまべり食育だより



2026年 2月発行

立春を過ぎて暦の上では春となり、季節が動き始める時期になりました。

さて、3月3日はひな祭りです！お子さんの健やかな成長を願う日ですが、ご家庭でひな祭りを祝うときの定番メニューや、食べる際に注意して欲しいこととお話したいと思います。



## 「ひな祭り」とは…

ひな祭りの起源は、古代中国の「上巳(じょうし)節」といわれ、川で身を清め邪気をはらい、宴を開くものでした。それが日本に伝わって、貴族の子ども達の人形遊びと、上巳節の行事とが溶け合って、「ひな祭り」が生まれたそうです。

現代のように、ひな人形を美しく飾って祝うようになったのは江戸時代ごろからといわれています。旧暦の3月3日ころは、桃の花が咲く時期であることから、ひな祭りは「桃の節句」と呼ばれるようになりました。

## ひな人形とは…

ひな人形は、子どもの身代わりに災いを引き受け、病気や事故から守ってくれると考えられており、子どもの幸せへの願いを込めて飾られるようになりました。飾るひな人形にはこれといったルールはなく、地域ごとに様々な人形や飾り方があるほか、大切にしたい人形を、子どもや孫に譲ることもよくあります。

飾る時期は立春を過ぎた頃(2月4日頃)から2月中旬頃が一般的といわれており、旧暦の3月、今の暦で言うと4月頃まで飾っていても問題ありません。桃や桜の季節に合わせて楽しむのも良いですね。飾る期間に決まりはないのですが、湿気によるカビや劣化を防ぐために早めにしまうのが良いとされているため、3日をすぎると仕舞うことが多いようです。

## ひな祭りの定番メニュー

### \*ちらし寿司\*



彩り豊かな様々な具材を使用し、見た目も華やかな、女の子の健やかな成長を願うお祝いの日 にぴったりの一品です。それぞれの具材に願いが込められています。



エビ…長寿



れんこん…先の見通しがきくように



豆…健康でマメに働けますように

### \*はまぐりのお吸い物\*



はまぐりは、もともと対になった貝同士でしかぴ ったり合わないことから、夫婦円満や良縁を願う 縁起の良い食べものとされています。

### \*ひなあられ\*



赤(桃)・緑・黄・白の色が四季を表す色ともいわれ、1年を通して幸せであるように、という願いが込められています。

### \*白酒と甘酒\*



白酒…古くから邪気を払うといわれ、健康を願う飲み物です。**アルコールを含みます！**

甘酒…白酒の代用品として広まり、ひな祭りに飲まれるようになりました。米麴が原料のものであれば、ノンアルコールのため子どもも飲むことができます。

### \*ひし餅\*

水草の菱(ひし)の葉を模した形で、3つの色それぞれに意味合いがあります。

赤(桃)…桃の花、魔除け、厄除け

白…雪、清浄

緑…草や芽吹き、健康



## 選ぶとき、食べるときの注意

ひなまつりの定番メニューをご紹介しましたが、選ぶとき、食べるときに注意して欲しい点があります。

### △白酒△

**アルコールを含みます！** お子様には飲ませないように、誤って飲むことのないよう、手の届く場所には置かないようにしましょう。

### ※甘酒※

米麴が原料のノンアルコールであれば、生後 10 か月程度から離乳食に使用することができます。ただし、水やお湯で薄める、または、砂糖やみりんの代わりに調味料として少量であればお使いいただけます。甘みが強いので、赤ちゃんにそのまま与えるのは避けましょう。酒粕が原料の場合は少量のアルコールを含みますので、赤ちゃんや子ども、妊婦さんには与えられません。

### △ひし餅△

餅は弾力があり噛み切りにくく、**のどに詰まりやすいため、1 歳未満はもちろん 1 歳代の子どもには与えないようにしましょう。**

無理に与える必要はありません。3 歳ごろから、始めるときは一口大に切るなどして、柔らかく小さい形からにしましょう。

### ※ひなあられ※

原材料が地域や製品によって異なります。市販品を購入する際には、成分表示をよく確認しましょう。

その他、お子さんの月齢、年齢に合わせた硬さや食材を選ぶようにしましょう。



## 季節のおすすめ食材

### 3 月が旬の食材

かぶ



いちご



春キャベツ



キウイフルーツ



菜の花



桜鯛



あさり



さわら



はまぐり



かつお(初鯨)



### 桜もち風デザート

**【材料 12 個分(6 人分)】**

- ホットケーキミックス…150g
- 卵…1 個
- 水…120ml
- 食紅…つまようじの先につく程度の量
  - ・あんこ…200~300g
  - ・いちご…12 個(小~中サイズ)

※大きいものは半分にカットする

**【作り方】**

- ① ボウルに●の材料を入れ、泡だて器でかき混ぜる。
- ② ホットプレートのスイッチを入れ、160℃に合わせ、温まったら大さじ1と 1/2 ずつ生地を流し込む。2 分半ほど経過したらひっくり返し、裏面も 2 分ほど焼いて取り出す。
- ③ ②を繰り返して、12 枚焼く。
- ④ 焼きあがった生地の端に、丸く成形したあんこを乗せ、イチゴを乗せる。もう一方の端であんこを包むように生地をかぶせる。
- ⑤ 乾きやすいので、食べるまでラップで包んでおく。

春らしい桃色のデザートです♪  
食紅を入れなければ白色、食紅を抹茶パウダーに変えると緑色の生地が作れますよ！

ひな祭りについて簡単にご紹介させていただきました。お子さんの健やかな成長と健康を願うとともに、お祝いにちなんだものや季節のものを食べ、春の訪れを感じながら過ごしてみたいと思います。