



まだまだ寒い毎日ですが、早いものでもう3月ですね。  
瀬戸屋敷のひなまつりに松田山の河津桜が色を添えて、春の訪れを感じさせてくれます。  
体調管理が難しいこの季節、しっかり食べて、程よく身体を動かして、楽しく健康に過ごしたいものです。

《栄養士／室岡》

“ひなまつりに欠かせない「ひし餅」「桃の花」「白酒」の意味について調べてみました。

- ① ひし餅… ひし餅は、ひし形になっていますが、これは「心臓」をあらわすとも 桃の葉をあらわすとも言われます。  
ひし餅の色の白は雪、赤は花、青は若草、黄色は紅葉を意味し、四季を表現しています。



- ② 桃の花… 桃の花は、中国では長寿のシンボルとされます。門に差しておくで邪気を払うという言い伝えから祝い花とされるようになりました。



- ③ 白酒… 祝い時の飲み物としては、以前は桃の花を刻んで入れた桃花酒が用いられていました。白酒はその名残りだそうです。



季節の節目を意味する「節」のころは、昔から邪気が入りやすいとされているそうです。この時には宴会を催し、災厄を祓うという風習が続いてきました。  
古来の風習はぜひ後世に残していきたいですね。