

3月号

2026

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

NUTRITION LETTER

今月のトピックス Topics

3月3日 ひなまつりについて

ひな祭りは「上巳の節句」とも言われ、季節ごとに健康や繁栄を祈念していた宮中行事に由来する「五節句」の一つです。一般的には、桃の節句とも言われます。

ひな祭りの日に昔から作られてきた料理には、女の子の幸せを祈る様々な願いが込められています。

〇ひし餅

「緑」は厄除け効果があると言われる「よもぎ」を入れることから「健康」を、白は血圧を下げる効果があると言われる菱の実を入れることから「清浄」を、桃色は解毒作用があると言われる「くちなしの実」を入れることから「魔除け」を意味していると言われています。

また、色の順番にも意味があります。緑、白、桃色の順に下から重ねることで「大地」「雪」「桃」を表し、雪の下には緑が芽吹き、上には桃の花が咲くという春の訪れを祝うとともに、わが子の健やかな成長を願う気持ちが込められています。

〇はまぐりの潮汁

ひな祭りの時期に採れるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしか形がぴったりと合わないことから、女の子が将来、良い相手と出会えますように、という願いが込められています。

〇ちらし寿司

ひな祭りに食べる料理として一般的なちらし寿司ですが、料理そのものには、ひな祭りのいわれはないそうです。でも、使う食材はどれも縁起がよいものばかりです。えびは長生き、れんこんは見通しがきく、豆は健康でまめに働けるなどの意味があります。

今月のレシピ Recipe

いちごムース



材料 一人分

いちご	50g	板ゼラチン	1.5g
レモン汁	2g	生クリーム	8g
砂糖	7g	卵白	1.5g
牛乳	8g		

作り方

- ① 板ゼラチンは、水(分量外)に浸しておく。
- ② いちごのヘタは除き、きれいに洗い水気を切り、裏ごしにかけ種を取っておく。
- ③ レモン汁・砂糖・牛乳と②をミキサーに入れて混ぜる。
- ④ 絞って十分に水気を切った①を湯せんで溶かし③に加え、とろみがつくまでよく冷やす。
- ⑤ 生クリームを6分立てにする。
- ⑥ ④と⑤のとろみが同じようになったら混ぜ合わせる。
- ⑦ 卵白はしっかりと泡立てておき、⑥に加え混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※盛り付け用の苺(分量外)はヘタを残して4等分にし、ムースの上に飾る。

農林水産省：おいしい和食のはなし。 一部抜粋



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

