



# しょく いく 食育だより



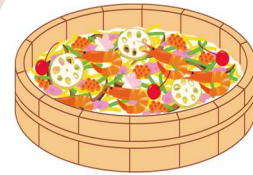
ちも はな さ きせつ  
桃の花が咲く季節であることから、桃の節句とも呼ばれ、  
きせつ ふしめ じゃきばら だんじよと みな こうふく ねが  
季節の節目に邪気祓いとして、男女問わず皆の幸福を願う  
ぎょうじ おこな  
行事が行われていました。

いま おんな こ せつ いてちやく こ しのわ ねが ぎょうじ  
今では女の子の節句として定着し、子どもの幸せを願う行事  
として親しまれるようになりました。



ひな 雛あられ

いろど あざや ひな  
彩り鮮やかな雛あられは、  
ももいろ はる みどりいろ なつ きいろ あき  
桃色(春)・緑色(夏)・黄色(秋)・  
しろいろ ふゆ しき あらわ ねん  
白色(冬)で四季を表し、1年を  
とおして健康でいられます様に  
という願いが込められています。



ずし ちらし寿司

すし くざい  
寿司の具材には、れんこん  
(先の見通しがきく) やえび  
(長生き) などで食材に願い  
を込め、彩りよく盛り付けて  
お祝いをします。

## ◆ ◆ ◆ 三重県の食材「三重なばな」を紹介します ◆ ◆ ◆



みえ 三重なばな

なばなは、菜種の花が咲く前の、若葉や茎を食べる野菜です。

「三重なばな」は美し国「みえの伝統野菜」に選定されています。

なばなの花を食べる習慣は全国各地にありましたが、若葉や茎を  
食べるのは三重県がはじまりとされています。

お浸しにしたり、味噌汁に入れたりして、美味しくいただきます。

「なばな」以外にも「わけぎ」や「よもぎ」など春野菜は特有の苦みや香りを持つ  
野菜が多いですが、小さく切ったり、味付けを工夫したりするなどして、旬の野菜を  
ぜひ、料理にとりいれましょう。