ひなまつり ～3月3日～

◆ひなまつりの由来

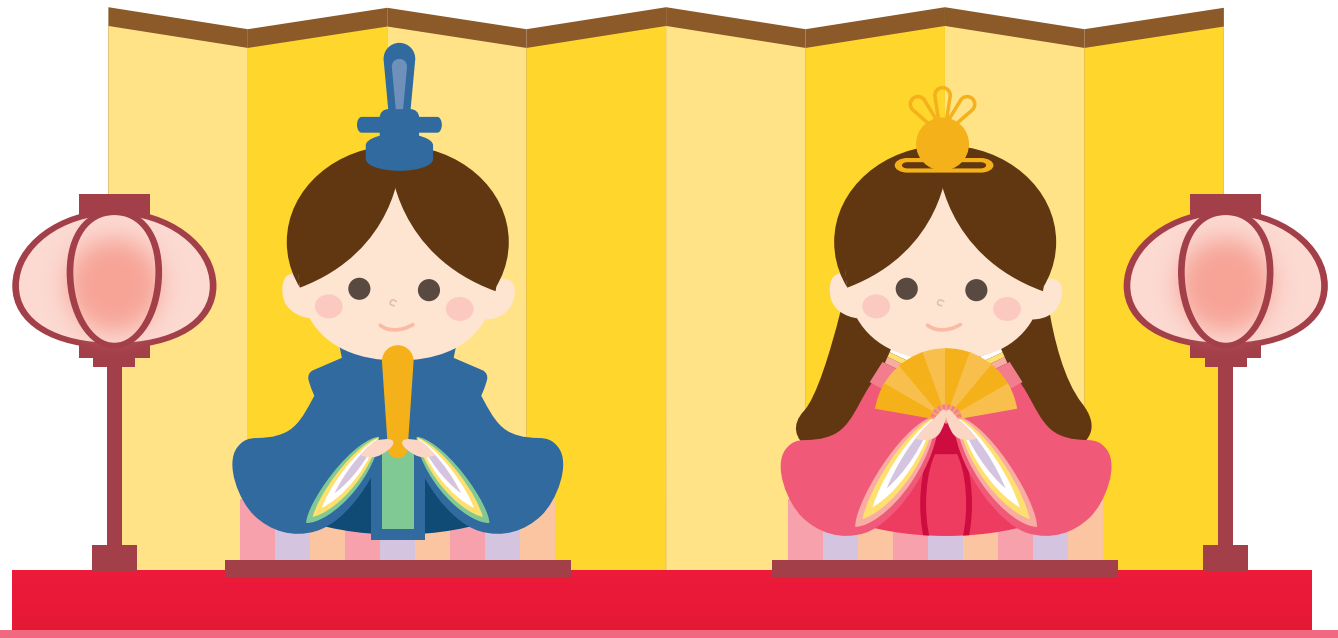
ひなまつりは、古代中国の上巳節と日本古来からある
厄払いの風習が結びつき、やがて今のような形に
なったといわれています。

上巳節は、古代中国で3月最初の巳の日に水辺で
身を清め、宴会を催し災厄を祓う行事で、
のちに3月3日に行われるようになりました。
日本では、草木や紙で作った人の形にした
「人形（ひとがた）」で身体をなでて自分の厄を移し、
水に流して祓い清めるという身代わり信仰があります。
それと上巳節が結びつき、上巳の節句として定着して
いきました。
平安時代頃、宮中や貴族の子女の間では、
紙の人形を使ったままごと遊びである
「ひいな遊び」が盛んとなります。
この遊びと上巳の節句に用いられた
「人形」が結びついてひな人形が誕生します。
やがて、人形作りの技術の発展とともに、
ひな人形は流すものから飾るものへと
変化していきました。

江戸時代、江戸幕府により上巳の節句が五節句の
ひとつに定められると、5月5日の「端午の節句」は
男の子の節句であるという認識の広まりに合わせて、
3月3日は女の子の節句として庶民に定着していきました。
こうして女の子の節句となりましたが、もともとは年齢や
性別を問わず幸せを願う厄払いの行事です。
女の子だけでなく男の子も一緒に
お祝いして文化を伝えていきましょう。

◆ひな人形はいつ飾る?

ひな人形は、飾る時期に決まりはなく、立春（2月4日頃）
以降に飾ることが多いようです。
また、ひなまつりはもともと水に関係する行事であること
から、二十四節気の雨水（2月19日頃）に飾るとよいとも
いわれています。”雨水にひな人形を飾ると良縁に
恵まれる”ともいわれています。地域によっては松の内が
明けた1月8日ごろから飾り始めるところもあるそうです。
また、片づけ始める時期は、天候に注意が必要です。
お人形が傷まないように、よく晴れた湿度の低い日に
片づけるようにしましょう。



◆ひなまつりの行事食

菱餅

ひし形のお餅を重ねたもので、よもぎを入れた
緑の餅（厄除け）、菱の実を入れた白い餅（清浄）、
くちなしを入れた赤い餅（疫病除け）の3色で、
すこやかに育って欲しいという願いが込められています。
また、春の様子を表しているともいわれています。
赤色は桃の花が咲いている様子、白色は雪が積もって
いる様子、緑色は春を待っている新芽が芽吹いている
様子で、雪の下に春を待っている緑色の
新芽が芽を出していて、
桃の花が咲いている様子を
表しています。

ひなあられ

関西風：お餅をくだいて揚げたものです。
関東風：お米をあぶったものです。

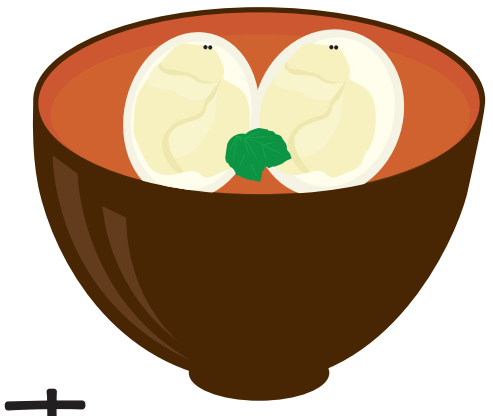
ひなあられも菱餅のように
赤色、白色、緑色、黄色が入る場合も
ありますが、色に意味があるので、菱餅と
同じように、悪いものを追い払い健康に
育ちますように、という願いが込められています。

白酒

もち米、みりん、米こうじ、焼酎などで作った濁りの
あるお酒です。本来は桃が百歳（ももとせ）に通じる
ことから桃の花びらを浮かべた桃花酒（とうかしゅ）を
飲んでいましたが、江戸時代に白酒が
できて定着しました。お酒ですので、
子どもは飲むことができません。
子どもには、ご飯に米こうじを混ぜて作る
ノンアルコールの甘酒で代用するとよいでしょう。

はまぐりの潮汁

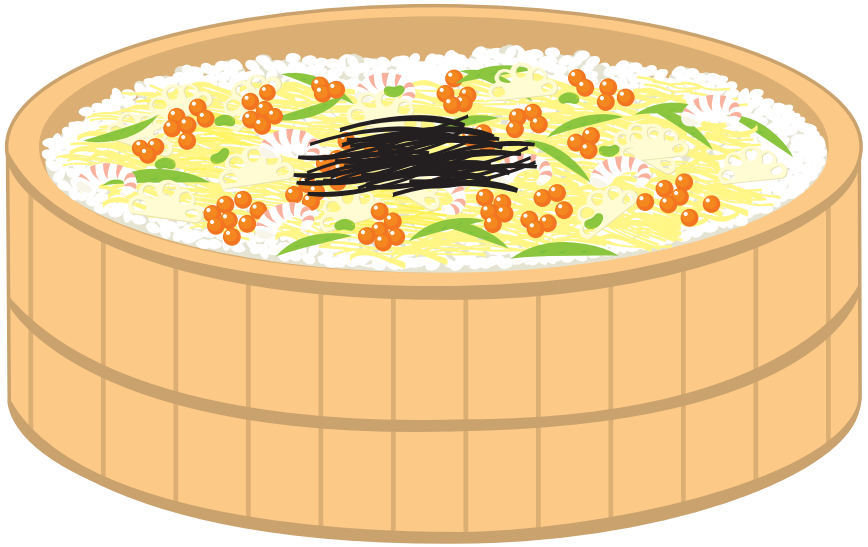
はまぐりのお吸い物です。はまぐりやあさりなどは、
もともと対になっている貝殻以外とはぴったりと
合わないので、相性のよい人と結ばれて
仲良くすごせますようにという
願いが込められています。
開いた貝の両側に身をのせていただきます。



ちらし寿司

ちらし寿司は、縁起の良い海の幸や山の幸を彩りよく

ちらしたお寿司です。えびは腰が曲がるくらいまで
長生きしますように、れんこんは穴が
たくさんあいているので、
先まで見通しがきくように、
豆は健康でまめに働けます
ように、などの意味があります。



©2023シダックスフードサービス株式会社　NO.2303

SHIDAX
未来の子供たちのために