



桃の節句



～女の子の成長を祝うお祭り～

桃の節句の起原は大変古く平安時代にさかのぼります。昔の日本には**五つの節句**

じんじつ じょうし ちょうよう
(人日・上巳・端午・七夕・重陽)がありました。当時この行事は貴族の間では、季節の節目に身のけがれを祓(はら)う大切な行事でした。

その中の一つ「**上巳の節句**」が後に「**桃の節句**」となります。

今月の行事食

1日 誕生日祝食 (お赤飯)
3日 ひな祭り食
20日 春分の日 (水ようかん)



※食種により異なります。

菱餅 赤 (クチナシ) 魔よけ



ひし
白 (菱の実) 清浄
よもぎ
緑 (蓬) 健康

作用

クチナシは解毒剤
菱の実は血圧低下剤
蓬は増血、消毒、止血剤

雛あられ



通常、桃、緑、黄、白の4色。それぞれ『**四季**』を表す。

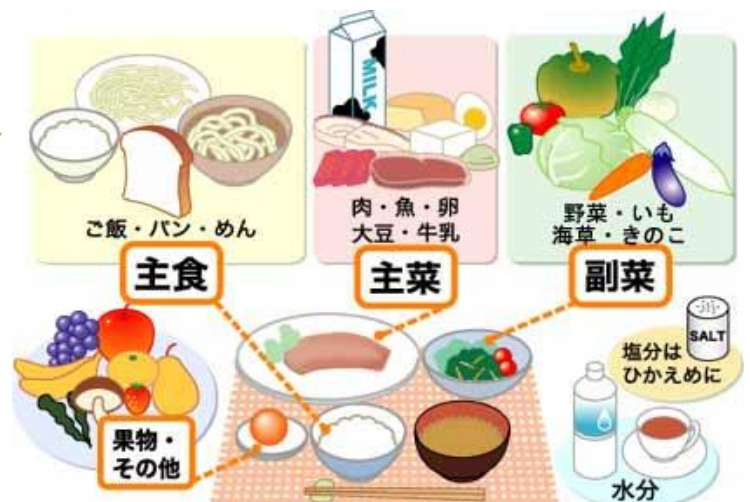
花粉症予防に

基本は**新鮮な食材**を用いて、**バランス**の良い食事を摂ること！！

花粉症の症状を悪化させる要因

- ・欧米化
高カロリー、高タンパク、高脂肪の食事
- ・加工食品の摂りすぎ
様々な食品添加物の使用
- ・刺激物・アルコール・たばこ

今年もこの時期がやって参りました!!
今年の**花粉**は例年より**5～10倍**も**多い**と予測されています。
花粉症になっている人もなっていない人も**十分な対策**が必要です。



この記事に関する問い合わせは、内線3197まで