

園だより



ArteKodomotoki

3
2026

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001 中野区中野1-59-5
Tel 03-3365-0602



ホームページ



Instagram

お知らせ

- ・新年度への移行は3/16（月）より行います。進級するクラスで過ごします。朝の受け入れ場所等は掲示しますのでご確認ください。ご不明な点等ございましたら、お気軽にご質問下さい。
- ・緊急連絡票を後日配布します。発熱など緊急連絡が必要な場合に使用しますので、必ず連絡が取れる電話番号をご記入下さい。
- ・卒園式を3月13日（金）に行います。詳細は5歳児クラスにお知らせいたします。他クラスは通常保育となりますが、4歳クラスのみ式に参加します。
- ・門の暗証番号について：4月1日（火）午後から新しい番号になります。当日一斉メールにてお知らせいたします。
- ・こどもが自分でジャンパーをフックにかけられるよう、襟に紐をつけて下さい。
- ・幼稚園コースのお子さまは3月20日～4月10日まで春休みとなります。
- ・令和8年度の主な行事予定（3月下旬に配信する行事予定表で確認ください）

○保護者会（春）4月23日（木）→（0歳）、5月11日（月）→（3歳）、12日（火）→（1歳・4歳）、15日（水）→（2歳・5歳） ※次年度より0歳児クラスの春の保護者会は4月に行います。

○ファミリーデー6/6（土）、○引き取り訓練9/1（月）、○運動会（2歳～5歳）10/10（土）

○アート展12/5（土）、○保護者会（冬）1月18日（月）→（0歳・3歳）、19日（火）→（1歳・4歳）20日（水）→（2歳・5歳）、○発表会（2歳～5歳）2/13（土）

○卒園式（5歳児クラス）3/13（土）※次年度より卒園式は土曜日に行います。

※幼児クラスのみ、お弁当の準備をお願いします→春のピクニック5/22、秋の遠足（幼児）11/6

March 3 2026						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 音楽あそび	3 ひなまつり	4	5 運動あそび	6	7
8	9 発育測定	10 音楽あそび	11	12	13 卒園式	14
15	16 音楽あそび	17	18 避難訓練	19 運動あそび お別れ遠足 (5歳)	20 春分の日 (幼稚園コース 春休み開始)	21
22	23 音楽あそび (2～4歳)	24 誕生会	25	26 運動あそび	27	28
29	30	31				



Hakuna Matata ～Que Será, Será～

スワヒリ語の「ハクナ・マタタ」は、「心配ないさ」という意味で、“どうにかなるさ” 楽しく生きようの合言葉です。年長児が演じた劇『ライオン・キング』の一場面で、悩みや不安も“きっと大丈夫”というニュアンスで使われています。「ケ・セラ・セラ」は、スペイン語で「なるようになる」という意味のフレーズです。成り行きに任せて前向きに！という楽観的な考えで、「そのままの君でいいよ」という励ましの言葉にも聞こえます。新しい環境への不安と希望が入り混じる感情をそのまま受け止めて進んでいきたいですね。

園長 山田寿江

さよならのかわりに「ありがとう」

Happening・Accident・Troubleがあっても力を合わせて幸せいっぱい園をつくろう！と、神戸のHĀT（Happy Active Town）地区に法人最初の保育園が設立。「はっと」と名付けられた由縁です。人生の舞台裏で突然起こる思いがけない出来事に直面した時、たじろいでただ嘆きうつむくのではなく、そこから新しい物語を紡いでいくたくましさや誰しもが持っているのではないかと思います。

間もなく巣立ちゆく5さいナノ組の子ども達。これまでの6年間でクラスを担当してきた先生だけでなく、日々の暮らしで関わってきた職員、アルテのスタッフ全員が卒園児に特別な思いがあります。築いてきた信頼関係が、これからも強い絆でつながっていきますように。たくさんの思い出をありがとう！

自分の色で「明日の空」を描けるように（asuumipalette）

アルテシアター『オズの魔法使い（HOLIDEYS 公演）』で出演下さった保護者のお父様が、「幸せの色はひとつじゃない。誰にも奪えない、自分だけの心の色があるはず」と、誰もが自分の色のままでいられる未来を創るため、アトリエを開設するプロジェクトを立上げされるとのこと。

『オズの魔法使い』では、見えない扉に立ち向かう勇気と知恵、見えないけれど幸せを感じる心、かけがえのない仲間がいました。歩んで行く道には様々なことがあります。足取り軽く歩く時、走りたい時、進めずに立ち止まる時、どんな時もその時の今の自分を大切に、それぞれの幸せの色や形をみつけていって欲しいですね。



生活発表会では会場の温かな空気に包まれ、のびやかに自分らしさを発揮した子ども達でした。「座席横で撮影して良いと知らず、アナウンスが欲しかったです」とのご意見がありました。情報提供が至らず申し訳ありませんでした。次回からご案内に明記いたします。卒園式後、新年度へ向けて生活環境が変わります。新しい環境にすぐに慣じむお子さん、時間をかけて慣れるお子さんもいます。甘えが強くなったり、嫌だ～！と登園を渋ることもあるかもしれませんが、それぞれのステップを温かく見守っていきましょう。心配な時は遠慮なくお声を掛けて下さい。

一年間あたたかいご支援とご協力をありがとうございました。



みて・きいて 興味から学ぶこと

主幹教諭：中村

幼児クラスから毎日劇のセリフや音楽、合唱合奏の曲が聞こえていました。

発表会前日5歳ナノ組がお集まりを始めようとした時、ホールから「ねずみ祭りだチューチューチュー♪」と聞こえてくると、みんなで歌い始めていました。5歳のクラスで歌った事はありませんが、いつも聞こえてくる歌を自然と覚えていました。又、合唱合奏の練習を行っていると、丁度3歳クラスの友達が屋上園庭から戻ってきて、着替えを始めました。Aちゃんの着替えが止まっていたので、声を掛けようと思いました。しかしAちゃんの様子をみると、ジーっと何かをみていて、目線の先は合唱合奏でした。

発表会当日までに、自分の担当や役になりきるだけではなく、異年齢で過ごしているからこそその学びがあったのではないのでしょうか。

年上の姿をみて憧の気持ちと共に、自分が行う立場になった時にこうやっていたなと、自分から取り組んでみたりこうしてみよう考えたり、自分で学ぶ楽しさを知っていくのだと思います。

集団だからこそその学びを、園では大切にしていきたいです。



秘密の場所にある“かまど”

主幹教諭：黒木

お皿作りの本焼きをする“かまど”を4歳ナノ組さんと見に行きました。陶芸窯はZEROホール陶芸教室の方にお借りして焼いています。“秘密の場所にある”というフレーズが、毎年、子ども達の心をワクワクさせます。今年の4歳さんは特にキャッキヤと喜び興奮状態でした。かまどの中を覗き込んで「ぼくのお皿、どこかわからなくなっちゃったよ」お皿には釉薬がかかっていますので、描いた絵は見えません。このかまどで1230度の温度で焼くことで釉薬が溶けて、描いた絵が見えてくることを伝えました。



陶芸窯を見た感想を聞くと、

「わたし、かまどが大きくてびっくりした。だっておうちのレンジと同じくらいだと思っていたから」

「鍵をかけるところが面白かった！扉も厚くてすごいと思った」

「秘密の場所でドキドキした！先生！ぼくね、絶対にママとパパには内緒にするからね！」

焼き上がりは3月2日です。子ども達の喜び顔をみるのが楽しみです。



表紙の絵

4歳ナノ組のいおりさんが描きました。うらしまたろうがカメに乗って竜宮城に到着するシーンです。クラスに飾られた生活発表会の写真を見て、発表会を思い出しながら描いていました。





AtoO

みんなでモグモグ

絵本大好き0歳アト組さん。絵本を読んで～と保育者のもとへ持ってきてはみんなで囲むように読み聞かせを楽しみます。絵本『どんどこどん』では色々な根菜が登場します。これまで野菜の皮や本物の野菜と触れた経験がある子ども達。根菜の絵を見て食べ物だとわかるのでしょうか。Mくん、Rくんは絵本に手を伸ばして自分の口元へ……。「んぐもぐ」「んあんぐ」と言いながらパクパク食べる真似をしていました。その日の給食は偶然にも絵本に登場した“さといも”が出ました。絵本と結びついているかはわかりませんが、直前まで絵本のさといもに手を伸ばしていた子ども達は、ヌルヌルと滑るさといもに苦戦しながらもフォークを使って何度も刺しては自分で食べようと頑張る姿が素敵でした。



“先生”“友達”と一緒に

全員が靴を履いて、気になった場所へ歩いて探索するようになりました。城山公園へ行ったこの日、水を使って遊びました。はじめは、水たまりが気になって触る子ども達でしたが、保育者が水でできた道を進んでいるのを見て、“僕も”と水の道を渡ったり、保育者や友達と一緒に見立てた家に入ったりして遊びが広がっていきます。誰かの真似をしたり、同じことを共有したりすることが増えてきました。その中で、楽しさを分かち合ったり、同じ物や場所を取り合ったりして関係性を少しずつ深めていくのでしょう。

進級した子ども達の姿が楽しみです。



Ato1



～みんなで食べるとおいしいね～

4月には手掴みで好きなように食べたり、食具を使うことを毎回促されたりしていた1歳アト組の子ども達も、今ではほぼ介助なしで給食を食べられるようになりました。自分の気持ちを言葉で伝えられるようにもなり、「おいしいね」「おさかなあったよ」など友達や保育者とおはなしをしながら食事の時間を楽しむようにもなりました。

反対に、今まで何でも食べていた子が、味の違いに気が付いて好き嫌いをするようにもなりました。年度はじめには白いごはんしか食べられなかったAくんも、汁物やお肉、お魚、野菜もまずは一口、挑戦できるようになりました。初めて食べるものをじっと見つめて「これは食べない」と言うこともありました。毎回完食していたKくんは野菜を見ると「バイバイ」と言って食べなくなり、これもまた成長の通過点なのだろうなと感じています。



～自分より小さい子の存在～

1歳クラスと、数人の0歳クラスと一緒に散歩に行きました。0歳さんは、手を繋いで列で歩くことを練習中です。行きは泣いてしまって異年齢クラスでは手を繋げずに、0歳クラスは保育者と手を繋いで行きました。

帰るときになると、1歳さんは手を繋ぐ相手にこだわりながらも、

繋いで歩きます。“帰りたくない”とイヤイヤしていたMくん

「0歳さんと繋いでくれる？」ときくと、イヤイヤをやめて、手を差し出してくれました。すると、0歳さんも周りで繋いでいる1歳さんを見て、繋いでくれたのです。Mくんの行動は、自分がお兄さんなんだ、という気持ちがあってこそその行動に見えました。

帰り道、0歳さんと繋いでいるFくんは隣で頑張って歩く0歳さんをとても気にかけてくれて、「だいじょうぶ？転ばないようにね」と声をかけていました。

1年前は今の0歳さんのように手を繋いで歩くこともまだこれから、という状態だったのに、今では自分より小さい0歳さんを気にして歩けるようになり、とても成長を感じました。

進級してどんどんお兄さんお姉さんになっていく姿を想像して今からとても楽しみです。



PICO2



～お仕事の真似っこ～

朝、用務の職員が砂場をスコップで混ぜていると「三宅さん何しているの～ぼくもやりた～い」と初めて大きなスコップで砂を混ぜるのに挑戦！「できるかな？」と保育者が見ていると思ったよりスコップが重かった様子。それでも一人でやってみようと挑戦していました。大人をよく見ている子どもたちです。

他には「近くで工事しているんだあ～」と竹を使っていた A くん。「それは何？」と保育者が尋ねると「これはコンクリートを平にするんだあ」と話し「もしかしてロードローラー？」ときくと「うん！昨日帰りにみたんだあ～」と話しました。別の日には友達と一緒にたくさんの働く車を持ってきて大がかりな工事していました。

A くん「ここは工事中で～す」

B くん「今道路工事なのでここは通れません」

と帰り道によく出会うシーンを再現していました。子ども達はリアルな生活をよく見ていて大人の使う言葉も真似しています。



～遊びの広がり～

お散歩で谷戸運動公園に行きました。

「ここでお山を作ろう！」と一人の子が言い砂の山を作りました。その後枝を見つけて刺してみると「できた！」と枝が倒れないことを発見しました。それを見て他の子も一緒に作っていきます。友達の遊びを見て同じように作ることが増えてきたピコ組さん。

たくさんの山ができると保育者に「みて～おやまできたよ～」と見せてくれました。2列に並んだ山をぴょんと跳んで遊びが発展していきました。最近では一人が新しい遊びを見つけると、それを見て他の子も一緒に参加して、また新しい遊びが生まれることが多くなってきました。一人遊びも楽しいけど友達と遊ぶと新しい発見が増えてもっと楽しいことを感じているピコ組さんです



NANO3



～『緊張する』ということを感じた

生活発表会～

生活発表会当日は、だれ一人涙を流すこともなく、全員が舞台に立てました。緊張している様子は見られたものの舞台に立てたということ、まずそれだけでも素晴らしい成長だと感じています。そしてお客さんまで届くようにと声の大きさを意識しながら、元気いっばいの歌声が聴こえていました。

発表会の翌週、子ども達に感想を聞いてみました。すると、「楽しかった」という意見が多かったことに嬉しく思いました。そして「ドキドキしたけど楽しかった、頑張った」という意見もたくさん聴こえました。

“ドキドキ（緊張）する”という気持ちはとても大切な物で、成長したり、お客さんのためを考えたりしたことから生まれた気持ちなんだよと子ども達に伝えました。すると納得しながらも嬉しそうに照れ笑いを浮かべていました。



～「くもさんなんだよ」「かぶ」～

公園で遊んでいると、ブランコの下に白っぽい砂が撒かれました。保育者が「あれ？なんで白くなっているんだろう」と呟くと、MさんとAさんが「これはくもさんなんだよ。Mちゃんがやっていたくもさんと同じ」と言い、劇で出てきた“雲”なのだとしそうに教えてくれました。「踏んだら爆発するよ」「最初は踏んでも大丈夫」「1回踏んだらおしまい」などと雲の仕組みをたくさん教えてくれました。

アスレチック遊具の綱登りに興味を示したYくん。綱の感触を手で確かめ、両手で持って見ると……「かぶをひっぱる！」と呟きました。発表会のリハーサルで見ていた2歳さんの劇あそびをイメージしていたのでしょうか。見たことをよく覚えていて、興味につながっていることに嬉しさを感じました。



Nano4



困っているかな？

四月から子ども達と一緒に生活し、1年を振り返ってみると、改めて成長を感じています。

最近では“友達のために動く”ということが増えていてとても驚いています。発表会の際には、体調不良で休んでいた友達のセリフを代わりに覚え、リハーサルや練習で代役をし、当日にはその友達にセリフを教えてあげていました。覚えているので代わりに言ってしまっても良いですし、せっかく覚えたセリフを言いたいという気持ちもあると思うのですが“友達のセリフだから”ということで教えてあげている姿にとっても感動しました。

ひなまつりの製作の際にも友達思いが感じられる瞬間がありました。

「ここを抑えてやるとやりやすいよ」と伝えながら型に沿ってなぞる為に保育者がAさんの紙を抑えるという援助をしました。その後、苦戦しているBさんを見つけたAさんは、Bさんの為に紙を抑えるということをしていました。その姿を見たCさんも「私も手伝ってあげる！」と2人がかりで手伝ってあげていました。



クッキングの際にはみんなで助け合う姿がありました。大きなボウルに材料を入れ、量が多くて混ぜることが出来ないと困っていたDさんやEさん。見かねたFさんが最初にボウルを抑えるのを手伝ってくれました。その姿を見た、他の友達もみんなでボウルに手を伸ばし手伝っていました。保育者が「手伝ってあげてね」と言わずとも自分で考え友達の為に行動する姿が増えていることにも成長を感じました。来年度、年長となって、3歳さんや4歳さんに優しくする姿や行事をみんなで協力して成功させている姿が目につかぶようでした。



NANO5

生活発表会を通しての絆

生活発表会では合奏、合唱、「ライオンキング」の劇を無事にやり遂げた5歳ナノ組。練習期間にインフルエンザが流行してしまい、休みの子も出ていました。

休みの子が出てしまった時には役が本来違う子に「この役で代わりに出てくれないかな？」と担任の保育者から頼むこともありました。Rさんが休んだ時にYさんに代役をお願いすると「自信ないよ。難しい、出来ないよ」と本当に自信がなさそうに言っていたYさん。そこから事前に配っていた台本を手にとって一生懸命読んでその日は見事代役を行うことができました。



生活発表会まで後数日となった際、今度はYさんが休みとなっていました。するとRさんが「私が休んでいた時に、Yちゃんが頑張っていたから今度は私が頑張る」と言ってYさんの代役をしてくれたのです。他にも、「家で練習しているからもし踊りがわからなくなっても、私の真似をすれば大丈夫だよ」と友達に声をかけている姿があったり、発表会の当日にはセリフがわからなくなってしまった友達に小さな声でセリフを教えてあげたりする姿が見られました。生活発表会には子ども達が自分本来の役で全員出ることができました。みんながみんなで困難に立ち向かい、お互いで支え合い、力を合わせて一つの大きな物語を作って子ども達も大きく成長した姿が見られたと感じます。

卒園まであと少し

先日、小学校はどんなところなのだろうと谷戸小学校の見学に行かせてもらいました。小学校に行くまでの道中、楽しくて仕方がないといった様子で「〇〇ちゃんと小学校一緒だよね」「学童っていうところも一緒にあるんだって」と話しながら行きました。いざ、学校の中に入るとなると緊張してしまったのか口数も少なくなった子ども達。案内された教室に入ると一年生の子ども達が温かく迎えてくれて、「どこ保育園？」「ランドセル背負ってみる？」「算数ってこうやってやるんだよ」と教えてくれました。次第に緊張もほぐれて笑顔でお兄さん、お姉さんと話をしていました。園に戻ってからは「楽しい時間だったからあっという間だった！」と本当に楽しそうに話している姿もあり、「小学校って楽しんだな」と感じてくれたようです。

残り少ない園生活となりましたが、これからも友達と一緒に色々な事を経験しながら生活をし、色々な人と関わり、たくさんの事に興味を持って色々な事にチャレンジ出来る小学生になって欲しいと願っています。

Atelier

3頭のキリン

1歳アト組では新たに購入したBブロックが大人気。壁に貼ってあるお手本を見ては「〇〇作って」と保育者にリクエストして一緒に作っています。

この日、Aくんが「キリンさん作りたい」と言ってきました。見本通り黄色と茶色のブロックを組み合わせて完成させると、嬉しそうに保育者に見せに行きました。「お父さん、見せる」と伝えてくれたので受入室に飾ることにしました。

それを見ていたBくんもキリンを作りたくなりました。でも、必要な色のブロックは残りわずか。どうしたものかと思案して「キリン色のブロックはなくなっちゃったんだけど、Bくんの好きな色で作ってみる？」と提案してみました。残っているブロックを真剣な表情で見回して「赤と白」を選択。Bくんはこれまでに何度もキリンを作っているのだから、「こう？」と聞きながらも手早く組み立て、紅白のめでたいキリンが完成しました。その隣には、Aくんがキリンを作っている時から必要な色のブロックを箱の中から探しては「はい、どーぞ」と渡してあげていたCさんがいました。



Cさんも2人と一緒に作りたようでしたが、AくんもBくんも自分だけで作りたという思いがあり、アシストは受け入れつつも組み合わせるのは頑として譲りませんでした。Bくんのキリンが出来上がると「Cちゃんも作りたかった〜」と涙声に……。

残っているブロックは青系の色がたくさん。ディズニープリンセスが好きなCさんに「青も水色もあるから『アナ雪』のキリンさんができそうよ」と声をかけるとパッと表情が一変。黙々とブロックを組み合わせました。完成した『アナ雪』キリンを愛おしそうに抱いて受入室に持って行き、3頭のキリンが仲良く並びました。



キリンの色にこだわらなかった子ども達。その柔軟さから生まれた3人3様の作品。

「キリンだってみんな同じじゃないだろう、赤でも青でもいいじゃない。人間だって何色でもいいじゃない。個性があるっていいじゃない」

3頭のキリンを見つめていると、そんな声が聞こえてくるかのようなのでした。

文責：雨宮

ほけんだより

インフルエンザ A に引き続き、インフルエンザ B が流行りました。熱は下がったけど症状が残っている、症状はあるけど熱はなくて元気はある。こんな時、登園していいのかなと悩むときはありませんか？保育園では 1 人 1 人に合わせたスケジュールで過ごしてもらうことは出来ず、園の決めたスケジュールに合わせて過ごしています。病気としては「軽い」であっても病人としては「しんどい」1 日を送ることになります。場合によっては症状が悪化したり、別の病気をもらってしまうことにもなります。そういうときのために「病児保育・病後児保育」があります。費用がかかること、人数制限があることが難点ですが、通常の保育とは違い、その子の体調に合わせて 1 日のスケジュールを調整して過ごせるので身体への負担は非常に小さくなります。「病児保育・病後児保育」を利用することを考えてみてください。



3月3日は3をひっくり返すと耳のようなので「耳の日」と言われています。今回の保健指導では、5歳児クラスに「耳って何だろう？」と問いかけてみました。ここに子ども達のやり取りの一部をご紹介します。みんな「音を聞くもの」「耳が無いと聞こえない」と、声があがりました。

Mちゃん「聞こえなかったら手話で話せばいいんじゃない」

Uくん「手話って何？」と質問します。

Mちゃん「手で話すこと」 Sくん「手で意味を作ること」と答えます。

Sちゃん「書いて話すこともできるよ」と、伝えていました。

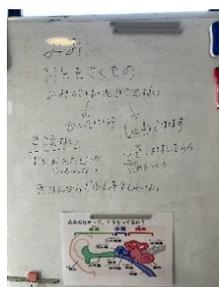
次に「聞こえないってどういうことだろう？」と問いかけてみました。

Kくん「音が正しいか分からない」 Mちゃん「(発表会で)間違っちゃったんだよね」

みんな「そんなことないよ。分からなかったよ。大丈夫だったよ。」と声をかけていました。

素敵な発表会でしたよね。文字からの理解が未熟な分、聞くということを頑張った成果だったと思います。

子ども達は、発表会を振り返りながら話し合い、聞こえることの大切さを感じていたようでした。



最後に「耳が聞こえることで自分の身を守っている」と言うことを伝えました。

Aくん「聞こえなかったら車が来ても分からない」

Sちゃん「でも、目があるから見えるじゃん」というSちゃんの後ろに立って

「後ろから来たらどう？」と声をかけると振り返り、大きく目と口を開けてこちらを見て「あっ！そうだ」と、気付いたようでした。

4月の保健指導ではじっと座っていることができませんでした。中には寝てしまう子もいました。しかし、今ではディスカッションが出来るようになりました。また、友達の気持ちを考えて励ますことも出来、凄い成長を感じた時間でした。



発育測定 3月 9日(月)

0歳児健診 3月 4日(水)

3月 11日(水)



食育だより

We want to cook delicious food



暖かい日が少しずつ増えてきた今日この頃、早いもので今年度も最後の月となります。

卒園・進級を控えた子ども達の表情は自信に満ち溢れています。4月に比べ、子ども達はひと回りもふた回りも成長しました。友だちやおうちの方と一緒に食卓を囲み、おいしく食べて元気に過ごしましょう。

4歳ナノ組 パナナを切ってみよう

4歳ナノ組さんが包丁の練習を始めました。ココアバナナケーキに入れるバナナをテーブルナイフを使って切りました。緊張して力の入ってしまう子も、つながった仲良しバナナを切った子も細いバナナを切った子もゆっくりゆっくり切る子もサクサク切る子もみんな形は様々だけど、バナナケーキの上に乗せて焼いたら、芸術的でおいしいバナナケーキができました。



アルテの畑

4歳ナノ組さんがすずじいと一緒にアルテの畑に絹さやとそら豆の苗を植えました。



3月の行事食

3日(月) ひな祭り

〔昼食〕手毬おにぎり、鶏肉の西京焼き、ブロッコリーのカラフルサラダ、花麩のすまし汁、みかん

〔おやつ〕牛乳、ひなまつりカップケーキ

12日(木) 卒園お祝い給食

〔昼食〕赤飯、鮭の西京焼き、やさしい春巻き、豆腐のすまし汁、オレンジ

〔おやつ〕牛乳、バナナタルト風パイ

24日(火) お誕生日会

〔昼食〕コッペパン、ミートボールシチュー、小松菜とちくわのおかか和え、いよかん

〔おやつ〕牛乳、お誕生日ケーキ(いちご)



25日(水) リクエスト給食

〔昼食〕ごはん、から揚げ、春雨サラダ、麩のみそ汁、バナナ

※5歳児クラスは自分で作成したお皿で給食をいただきます。



ひな祭り

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」とも言いますが、本来は性別関係なく、厄払いを目的とした日でした。

菱餅(ひしもち)とはその名の通りひし形のお餅です。下から緑・白・桃と3層になっており、“緑の新芽が白い雪の下から芽吹き、桃の花を咲かせる”という情景を表現。さらに各色には意味が込められていて「緑=健康・長寿」「白=清浄・純潔」「桃=魔除け」を表しています。ひなあられの色合いもこうした願いが込められています。

3月の旬の食材

春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、かぶ、だいこん、ニラ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、れんこん、いちご、いよかん、はっさく、さくら、しらす、わかめ

