

さんかんしおん
三寒四温

体調を崩さないようにね

3月3日は桃の節句ですね。みなさんもお存じの通り女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。人の形にかたどった紙で災厄を流し清める（流しびな）と結びつき、子どもの災厄を人形が守ってくれるということから、ひな人形を飾るようになりました。桃の花やひなあられ、菱もちを供え、白酒やちらしずし、はまぐりのお吸い物をいただきながらお祝いします。



菱もちは、緑、白、桃色の三色から成り、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている、という春の情景を表しています。



ひしもち

菱餅の尖った菱形は、竜に襲われそうになった娘をひしのみで退治して救ったという由来があります。



ひしのみ

もうすぐそこまで春はきていますが、春を迎える前のこの季節は三寒四温と言われ、暖かい日と寒い日の激しい寒暖差や日照時間の変化による生活リズムの乱れなど、様々な要因で不調を感じやすい時期です。特に、自律神経が乱れる季節と言われています。

体調を崩さないように過ごしていきましょうね。