

一年を楽しもう

3月



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

3月 弥生 March

日本では、旧暦3月を弥生(やよい)と呼び、現在でも新暦3月の別名として用いられます。他に、花月(かげつ)、嘉月(かげつ)、花見月(はなみづき)、夢見月(ゆめみつき)、桜月(さくらづき)、暮春(ぼしゅん)等の別名もあります。

弥生の由来には、

- ◎草木がいよいよ生い茂る月、
「木草弥や生ひ月(きくさいやおいづき)」が詰まったものから
- ◎春になって萌(も)え出た草々がいよいよ生い茂る、
という意味の「いやおひ(弥生)月」から
- ◎草木が「ややおひ(漸々成長)」する月であることから
など諸説あります。

～二十四節気(にじゅうしせっき)～

- 啓蟄(けいちつ):3月5日(2012年)
啓蟄とは、土の中で冬眠していた虫が穴から出てくる頃です。
この時季は、一雨降るごとに気温が上がり、春に近づいていきます。日差しも徐々に暖かくなってきます。
- 春分(しゅんぶん):3月20日(2012年)
春分は、昼と夜の長さが同じになる日です。
この日ははさんだ前後7日間が「春の彼岸」です。
「暑さ寒さも彼岸まで」といわれ、この日を境に寒さも峠を越して温和な季候となります。

◆◆◆◆ 3月の行事 ◆◆◆◆

○ひな祭り<3月3日>

🌸🌸 **女の子の健やかな成長を祈り祝う日。** 🌸🌸

女の子のいる家庭ではひな人形を飾り、桃の花・白酒・ひし餅・あられなどを供えて祭ります。



ひな人形

最上段に飾られる男びなと女びなは、「内裏(だいり)びな」「親王(しんのう)びな」などと呼ばれ、高貴な夫婦の姿を表し、幸せな婚礼を象徴します。

ひな人形は立春(2月4日頃)から2月中旬までに飾ります。飾る前日には、白酒やひし餅などの飾り物をお供えします。節句が終われば、遅くとも3月中旬までに片付けた方がよいといわれています。「早く片付ける=早く嫁に行くように」などといわれていますが、ひな人形は厄をはらうための人形でしたので「厄を移したものをいつまでも飾っておくのは縁起が悪い」という考えがあったようです。



桃の花

邪気をはらう力があるとしてあがめられ、厄除けと長寿の祈りを込めて飾ります。



ひし餅

人の心臓をかたどり、子供の健康を祈る親の気持ちが現れています。3色のうち白は雪の清らかさ、紅は桃の魔除け、緑はよもぎの邪気はらい、の意味があります。白い雪が解け、赤い花が咲き、緑の草が茂る象徴ともいわれます。



白酒

元々は桃の花を酒に浸した「桃花酒」でした。飲むと体から邪気をはらい、万病を防ぎ、長寿を保つ、とのいわれがあります。

…2…

○東大寺二月堂「修二会(しゅにえ)」<3月1~14日>

**東大寺の僧侶が人々にかわり、罪を懺悔(さんげ)して
国家の安泰と万民の豊楽を祈る法要です。**

奈良の東大寺二月堂の修二会は3月1日から14日まで行われます。もとは、旧暦2月1日から行われていたので「修二会」と呼ばれました。「修二会が終わると春がやってくる」といわれ、関西に春を呼ぶ行事です。

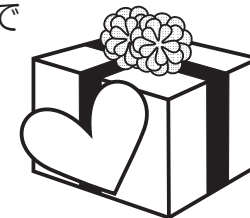
《お水取り:3月12日》

12日の深夜には、「お水取り」という儀式が行われます。通常より大きな松明(たいまつ)が上げられ、練行衆(れんぎょうしゅう)が若狭井(わかさい)という井戸から1年間の香水を汲み上げご本尊にお供えします。お水取りの儀式の後に達陀(だつたん)の行法が行われ、大松明を持った練行衆が本道の回廊を駆け回ります。参拝者は、この火の粉を浴びると無病息災でいられるといわれています。

○ホワイトデー<3月14日>

**「バレンタインデー」に女性からチョコレートを受け取った
男性が、その女性にお返しとしてお菓子を贈る日。**

「ホワイトデー」という習慣は、日本でのみ行われていましたが、最近では日本の影響で韓国・台湾・中国の一部でも行われているようです。



…3…

○春の彼岸<2012年は3月17日~23日>

春分の日を中日としたその前後7日間で、雑節の一つです。始めの日を「彼岸の入り」、中日を「彼岸の中日」、終わりの日を「彼岸の明け」といいます。この間に、お墓参りをしたり、先祖の霊の供養をします。

○春分の日<2012年は3月20日>

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」を趣旨とした、国民の祝日です。

○さくらの日<3月27日>

わが国の歴史や文化、風土と深くかかわってきた「さくら」を通して、日本の自然や文化について、国民の関心を高めるために、財団法人日本さくらの会が1992年(平成4年)に制定しました。



○卒業式

卒業式は、学ぶべき課程を全て修了した事を認定し、そのお祝いをする式典です。ほとんどの学校で、3月中に行なわれます。



...4...

◆◆◆◆季節を楽しむ◆◆◆◆

季節ごとに変わる!「ぼたもち」の呼び方

春は「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「御萩(おはぎ)」。どちらも基本的には同じものです。また、現代ではほとんど使われていませんが、夏と冬にもそれぞれ呼び名があるといわれています。



春

「牡丹餅」

小豆のあんを、春のお彼岸の時季に咲く牡丹に見立てて。

夏

「よぶね夜船」

ぼたもちは、「ぺったん、ぺったん」とつかずに作るので、お隣さんには、いつついたのかわからない。それが「つき知らず⇒着き知らず」となり、いつ着いたのかわからない夜の船にたとえて。

秋

「御萩」

小豆のあんを、秋のお彼岸の時季に咲く萩に見立てて。

冬

「きたまど北窓」

夏と同様に、いつついたのかわからない。それが「つき知らず⇒月知らず」となり、月が見えない北側の窓にたとえて。

自然や季節の言葉と結びつけて
春夏秋冬、それぞれに呼び名を変える...
昔の人の遊び心や風情が感じられます。

...5...

旬の食材レシピ

三つ葉入りだし巻き卵

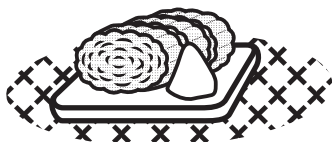
三つ葉のカロテンと卵の栄養素が健康な肌をつくる

三つ葉の緑にはカロテンが豊富に含まれ、皮膚や粘膜の強化に有効に働きます。卵のたんぱく質や脂質が健康な肌づくりにさらに有効に働き、だし汁をプラスすることで消化が高まります。大根おろしと一緒に摂ることで、卵に足りないビタミンCを補い、栄養バランスを整えます。

<材料：2人分>

三つ葉…………… 30g
卵…………… 3個
大根おろし………… 適量
(付け合せ)

A [だし汁……………50cc
塩……………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………大さじ1



<作り方>

- ① Aの調味料を合わせてさっと煮立て、冷まします。
- ② 三つ葉は熱湯でさっとゆで、1cm幅に切ります。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、①、②を加えよく混ぜます。
- ④ フライパンに油を熱し、③を3回に分けて流し入れて焼きます。
- ⑤ 熱いうちに巻きすにとり、形を整えます。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、大根おろしを添えます。

3月 誕生花と花言葉

1日 ラッパ水仙 インスピレーション	2日 花きんぽうげ 美しい人格	3日 桃 チャーミング	4日 さいちご 愛情	5日 矢車草 幸福感	6日 ひなぎく 明朗
7日 たねつけばな 燃える思い	8日 栗の花 まごころ	9日 唐松の花 大胆	10日 スプレーカーネーション 集団美	11日 千コリー 質素	12日 やなぎの花 愛の哀しみ
13日 フリージア(白) 純潔	14日 アーモンドの花 希望	15日 ヘムロック 死も惜します	16日 ハッカ 美徳	17日 えんどうの花 必ずくる幸福	18日 アスパラガス 我が勝利
19日 クちなシ 私は幸せ者	20日 チュールツフ(紫) 永遠の愛情	21日 マダガスカルジャズミン 二人で東へ旅に	22日 ぜにあおい 恩恵	23日 グラジオラス 情熱的な恋	24日 ハナビシ草 希望
25日 つる性植物 美しさ	26日 バラ(ピンク) 初恋	27日 カルセオリア 援助	28日 えんじゅの花 上品	29日 ごぼうの花 いじめないで	30日 エニシダ 清楚
31日 ニゲラ 困惑					

3月の誕生石と宝石言葉

《アクアマリン》… 聡明、沈着、勇敢
《サンゴ(コーラル)》… 長寿、幸福