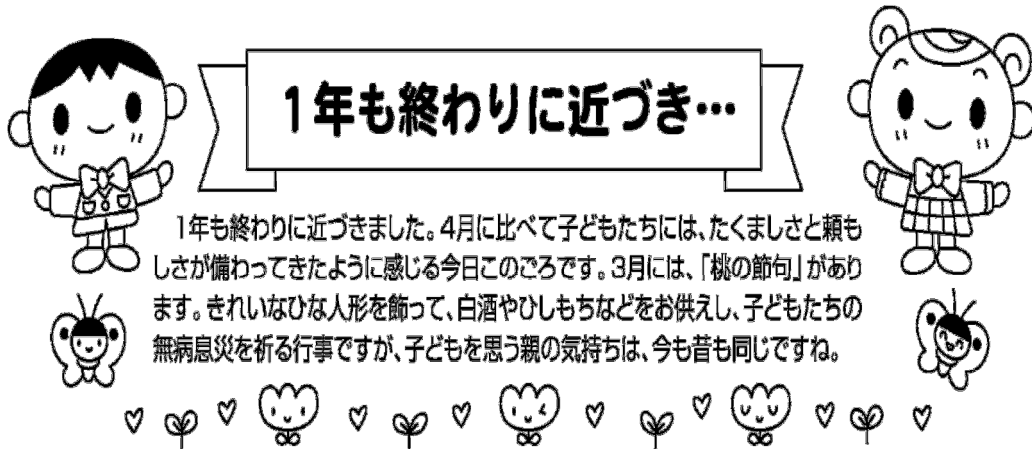


# ☆Kitchen letter☆

H31年3月 栄養士 中山 綾佳

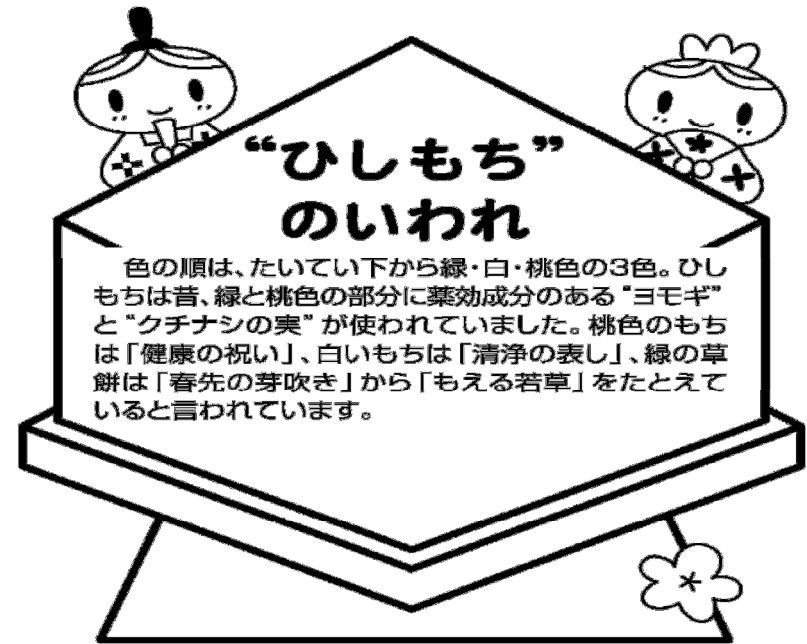


## ひなあられの歴史

野外で神様を祭る時の保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

## はまぐり遊び

平安時代の、ハマグリを殻を使った「貝合わせ」。使われる貝はオオハマグリで、たくさん並べた貝殻の中から対を見つける遊びです。「対になっている貝のみが重なり合う」性質が活かされています。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

