

花粉が飛び始めて
クシャミが止まらない
のんちゃん、
かみちゃんです。



のがみ通信

2026年3月号・NO.191



行事食は身体によい



3月になり少しずつ暖かくなってきました。長岡も春らしさを感じられるようになり、桜の開花が待ち遠しい季節になりました。

日本には四季折々の行事があり、それぞれにふさわしい「行事食」が受け継がれています。行事食とは、季節の節目や祝い事に合わせて食べられる特別な料理のことで、旬の食材や縁起の良い意味を持つ食べ物が用いられます。1月はお正月のおせち料理やお雑煮で新年の無病息災を願い、2月は節分の恵方巻や福豆で厄除けをします。3月は五節句の一つ「桃の節句」で女の子が元気に成長することを願うひな祭り。ひな祭りと言えば“ちらし寿司”が定番ですね。ちらし寿司を食べる明確な理由はないそうですが、お祝い事と言えばお寿司！縁起の良い食材（エビは長寿、れんこんは先を見通す、豆はまめに働く）具材を散らすことで、幸せが広がるようにとの願いが込められています。こうした行事食は1月から12月まであり、全ての食にお米やもちが使われています。日本の食文化にはお米が欠かせない、そして身体にとっても大切なものです。年々このような行事食を食べる家庭は減少していますが、日本の伝統的な食文化を守り、健康維持に努めていきましょう。



熱戦がつづく…

2月にミラノコルティナ冬季五輪が開催され、歴代最多のメダルを獲得した日本選手には連日感動させられるばかりでした。また3月に入り今度はWBCの野球が開催ですね。前回大会では白熱した試合の末、3度目の優勝を決めました。今回はどんな試合が待ち構えているのでしょうか。今大会も最強メンバーが出揃い連覇を目指して戦う姿を楽しみにしています。そして6月にサッカーFIFAワールドカップがあり、9月にはアジア競技大会が開かれます。どの大会でも日本選手の活躍が期待されています。応援する側の私たちも1年を通して手に汗にぎる熱戦を観戦できますね。代表選手が力を発揮できるようにみんなで応援していきましょう！



配送業者変更のご案内

この度、配送業者を【日本郵便(ゆうパック)】から【佐川急便】へ変更する運びとなりました。

■配送業者と送料

【配送業者】

現行：日本郵便（ゆうパック）

変更後：佐川急便

【送料】

配送業者変更に伴う送料の改定はございません

【配送業者切替日】

2026年4月1日(水)出荷分より切替

切替後もご希望がございましたら、ゆうパックとヤマト運輸でのお届けも可能です。お気軽にスタッフまでお申しつけ下さい。

※尚、ホームページにてご注文のお客様には、現行通りヤマト運輸にてお荷物をお届けいたします。



(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手 2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.jp