



ひな祭り

桃の節句を彩る、ひな人形と行事食



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

ひな祭りの由来と人形	3～6
ひな祭りの行事食	7～9
ひな祭りの風習と願い	10～15
たしかめよう	16～22
まとめと発信	23～28
ふり返し	29～30

ひな祭りがどんな行事か知しましょう。

ひな人形をかざり、桃の花や、ひなあられ・ひし餅などの行事食を用意して祝うことが多いです。



- ひな祭りは、五節句と呼ばれる年中行事の1つです。
- 地域や家庭によって、かざり方や祝い方はさまざまです。

1. ひな祭りについて知っていることを1つ書いてみよう。

ワンポイント ひな人形は、その子の代わりに厄をひきうけてくれると考えられてきました。

桃の節句とひな人形の由来

ひな祭りの由来をたどってみましょう。

桃の節句

もものせっく／peach festival

3月3日、ひな祭りの別の呼び方

節句

せっく／sekku

季節の変わり目を祝う年中行事

ひな人形の由来

ひな祭りのもとになったのは、紙や草で作った人形に汚れやわざわいを移し、川や海に流して厄をはらう「流しびな」の風習だといわれています。

時代とともに人形は美しくかざられるようになり、川に流す形から、家の中にかざる今のようなひな人形へと変わっていったと考えられています。

ポイント

- 桃の花は、邪気をはらう力があると昔から考えられてきました。
- ひな祭りの由来には諸説あります。

やってみよう

1. ひな人形が、川に流す人形から生まれたことを説明してみよう。

書いて覚えよう

ひな人形の並べ方・内裏びなとおひなさま

ひな人形のかざり方を見てみましょう。

内裏びな

だいらびな／dairi-bina

天皇と皇后をモデルにした、いちばん上の男びなと女びな

おひなさま

ohina-sama

ひな人形全体、または女びなを指すことば

段かざりの例

一段目 内裏びな

二段目 三人官女

三段目 五人囃子

四段目以降 随臣や道具

かざる段の数や人形の数、家庭によってちがいます。

ポイント

- ひな人形は、平安時代の貴族の婚礼のようすを表しているといわれています。
- 男びなと女びなの位置は、地域によって左右が逆になることがあります。

やってみよう

1. 自分の家や、写真で見たひな人形のかざり方を書いてみよう。

書いて覚えよう

三人官女・五人囃子

ひな人形にはそれぞれ役割があります。

三人官女

内裏びなに仕える、身のまわりの世話を
する女性たち

五人囃子

笛や太鼓などを鳴らす、楽器を持った
人形たち

持ち物

官女は盃や台、囃子は楽器をそれぞれ
手にしています

Emma

五人囃子の人形は、みんな楽器を持っているんだね。



Ken

そうだよ。能の囃子方をもとにしているといわれているよ。

ポイント

- 三人官女は、真ん中の1人だけ眉やお歯黒のない若い女性として作られることがあります。
- 五人囃子は、謡・笛・小鼓・大鼓・太鼓の5人で構成されることが多いです。

やってみよう

1. 三人官女と五人囃子、どちらの人形が気になりますか。 _____

書いて覚えよう

ひなあられ

ひなあられに込められた意味を知りましょう。

ひなあられ

hina-arare

ひな祭りに食べる、色のついた小さな米菓子

ひなあられの色

ピンク（桃）

白（雪）

緑（大地）

地域により黄色も

3色や4色には、自然や四季を表す意味が込められているといわれています。

ポイント

- 関東と関西では、ひなあられの材料や味つけにちがいがあるといわれています。
- ひな人形と一緒にのお供えしてから食べることもあります。

やってみよう

- ひなあられを食べたことがありますか。感想を書いてみよう。

書いて覚えよう

ひし餅・ちらし寿司

ひな祭りに食べられてきた料理を見てみましょう。

ひし餅

hishi-mochi

桃・白・緑を重ねた、ひし形の餅

ちらし寿司

chirashi-zushi

具をたくさんせた、ひな祭りに人気の寿司

ひし餅の色

桃・雪・新芽の緑を表すといわれています

ちらし寿司の具

えびやれんこんなど、縁起のよい具材
が使われます

彩り

華やかな彩りが、お祝いの席にふさわしいとされています

ポイント

- ひし形には、魔よけの意味があるといわれています。
- ちらし寿司に決まった形はなく、家庭ごとに具材がちがいます。

やってみよう

1. ひし餅やちらし寿司を、家で食べたことがあるか話してみよう。

書いて覚えよう

はまぐりのお吸い物・白酒と甘酒

飲み物や汁物にも願いが込められています。

はまぐり

hamaguri clam

対のものしか合わない貝がらから、良縁を願う食材

甘酒

あまざけ/amazake

米からつくる、アルコールをほとんどふくまない飲み物

はまぐりの意味

はまぐりの貝がらは、もとのペアでなければぴったり合わないことから、仲のよい夫婦や良縁の象徴とされてきました。

ポイント

- 白酒はアルコールをふくむお酒なので、大人が飲むものです。
- 子どもは、かわりに甘酒を飲むことが多いです。

ワンポイント お酒は大人だけが飲むものです。子どもはあまざけなど、アルコールをふくまない飲み物を選びましょう。

やってみよう

1. はまぐりのお吸い物に込められた願いを説明してみよう。

書いて覚えよう

流しびな

ひな祭りのもとになった風習を知りましょう。

流しびな

紙や草で作った人形に、自分のけがれやわざわいを移し、川や海に流して厄をはらう風習です。今でも一部の地域では、当時の形に近いやり方で流しびなの行事が行われています。

ポイント

- 流しびなは、ひな祭りの起源の1つと考えられています。
- 環境への配慮から、流したあと回収する地域もあります。

やってみよう

1. 流しびなと、今のひな人形をかざる風習のちがいを考えてみよう。

書いて覚えよう

地域のひな祭り・つるしびな

地域ごとに、さまざまなひな祭りの形があります。

つるしびな

tsurushi-bina

小さな人形や細工物を糸につるしてかざる風習

地域	ひな祭りの特色
静岡県稲取など	つるしびなをかざる風習がさかんです
福岡県柳川など	さげもんと呼ばれるつるしびなが伝わっています
東北地方など	旧暦にあわせて4月にひな祭りを行う地域もあります

ポイント

- つるしびなには、1つ1つの人形に願いが込められているといわれています。
- ひな祭りの時期や祝い方は、地域によってちがいががあります。

やってみよう

1. 自分の地域のひな祭りの風習について、家族に聞いてみよう。

書いて覚えよう

ひな人形をしまう時期

ひな人形をしまうタイミングを知りましょう。

ポイント

- ひな祭りが終わったら、なるべく早くしまふとよいといわれています。
- 早くしまわないと結婚が遅れるという言い伝えは、片づけの習慣を促すためとも考えられています。
- 湿気の少ない、晴れた日を選んでしまふと、人形が傷みにくいです。

ワンポイント しまうときは、やわらかい布やほこりばらいでいねいにほこりを落としてから、防虫剤と一緒に収納すると長持ちします。

やってみよう

1. 家でひな人形をかざっている場合、いつごろしまっているか聞いてみよう。

書いて覚えよう

ひな祭りを歌った、親しまれている歌があります。

友だちと集まって祝う

かざる人形も、大きなものから小さなものまでさまざまです。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

本物や写真から、ひな祭りをもっと身近に感じましょう。

見てみよう

ひな人形の写真集

博物館や資料館の展示

地域のひな祭りイベント

家にあるひな人形やかざり

実物を見ると、大きさや素材の質感がよくわかります。

ポイント

- ひな祭りの時期には、資料館や商店街で特別展示が行われることがあります。
- 家に伝わるひな人形があれば、それも立派な資料です。

やってみよう

1. ひな人形の写真や実物を見て、気づいたことを書こう。

ワンポイント 大切な人形にはさわれないことが多いので、注意書きをよく確認しましょう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際に作ったり味わったりして、ひな祭りを楽しみましょう。

やってみよう

ひし餅づくり

ちらし寿司づくり

つるしびなの折り紙

ひな祭りカードづくり

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 体験すると、由来や意味がより実感をもってわかります。
- 火や熱いものを使うときは、大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験してみて気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

18

地域によるちがい

ひな祭りには、地域によるちがいもたくさんあります。

共通すること

多くの地域に見られること

3月3日ごろに祝う

女の子の健やかな成長を願う

ひな人形をかざる

形や大きさは家庭ごとにちがう

ちがうこと

地域によって形がちがうもの

祝う時期

旧暦にあわせて4月に祝う地域もある

つるしびな・行事食

地域ならではのかざりや料理がある

ポイント

- 「ひな祭りは必ず～する」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。

やってみよう

1. あなたの地域ならではのひな祭りの習わしを1つ書こう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

ひな祭りの祝い方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

普

以前の祝い方

大きな段かざりが中心

家族総出でかざりつけをした

流しびなが行われていた

人形を川や海に流していた

今

今の祝い方

コンパクトな人形も人気

住まいに合わせた大きさを選ぶ

家の中でかざって祝う

写真を撮って記録することも多い

ポイント

- 形が変わっても、子どもの幸せを願う気持ちは受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

ひな祭りについて、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. ひな人形は必ず飾らないといけませんか？

A. そんなことはありません。飾り方や大きさは家庭によってさまざまです。

Q. ひな祭りは女の子だけの行事ですか？

A. もともとは女の子の成長を願う行事ですが、今は家族みんなで楽しむ家庭も増えています。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. あなたがひな祭りについて疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

- 人形やかざりものは、乱暴にあつかわず、大切にあつかいましょう。
- 写真や動画を撮るときは、撮影してよい場所かを確認しましょう。
- 人の家のひな人形を見せてもらうときは、さわる前に声をかけましょう。

ワンポイント わからないマナーがあるときは、まわりの人を見てまねたり、そっとたずねたりすると安心です。

1. ひな祭りで気をつけたいことを1つ書こう。

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

人形の名前

☐ 内裏びな

天皇と皇后をモデルにした人形

☐ 三人官女

内裏びなに仕える女性たち

☐ 五人囃子

楽器を持った人形たち

行事食のことば

☐ ひし餅

3色を重ねたひし形の餅

☐ ひなあられ

色のついた小さな米菓子

☐ はまぐり

良縁を願う貝の吸い物

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、ひな祭りがもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

● 才・良縁を願う貝

2. 白酒は（大人／子ども）が飲むもの

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|
| ☐ | ひな祭りの由来を説明できる | 流しびなから今の形へ |
| ☐ | ひな人形の役割を1つ以上言える | 内裏びな・三人官女など |
| ☐ | 行事食の意味を説明できる | ひし餅・はまぐりなど |
| ☐ | 地域によるちがいを説明できる | 時期やつるしびななど |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

- 伝えるときは、覚えたことばを1つ使うと、より詳しく伝わります。

英語で紹介してみよう

日本文化を、英語でも紹介できるようになろう。

ひな祭り

the Girls' Festival (Hinamatsuri)

3月3日に女の子の成長を願う行事

ひな人形

hina dolls

ひな祭りにかざる人形

Emma

ひな祭りを英語でどう紹介すればいいかな？



Ken

「a festival to wish for girls' happiness」のように、意味を簡単に伝えるといいよ。

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

- ひな祭りを短い英語で紹介してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

ひな祭りの世界は、まだまだ広がっています。

調べる方法

資料館で

地域のひな人形の展示を見る

図書館で

年中行事の本を借りる

家族に

昔のひな祭りの様子を聞く

次に学びたいテーマ

端午の節句

男の子の成長を願う行事

年中行事

1年を通した行事のひみつ

和菓子

季節を表すお菓子の世界

ポイント

- この教材の次は、季節の行事についてさらにくわしく学んでいきます。

書いて覚えよう

ひな祭りチャレンジ

教室の外でも、ひな祭りにふれてみよう。

見つけよう

身近にあるひな祭りのかざりを1つ探す

聞いてみよう

家族にひな祭りの思い出を質問する

伝えよう

ひな祭りの由来を友だちや家族に紹介
する

こたえ

L28 内裏びな→イ ひし餅→ア はまぐり→オ 流しびな→ウ つるし
びな→エ 2. 3月3日 / 大人L33 (例) ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と幸せを願う年
中行事のこと。

書いて覚えよう

ひな祭り (Season 2 | No.13)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷がで
きます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。