

食育だより

令和7年3月号 なんぶこども園

1年間の振り返りをしよう!

みなさんは保育園やおうちでどのような食生活を送ってきましたか?
自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

☆口の欄に○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう。

食事の前にしっかり手洗いをした



心を込めて食事のあいさつをした



よく噛んで、味わって食べた



正しい姿勢で食べた



箸やスプーンを正しい持ち方で使った



好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた



自分のちょうどよい量を食べることができた



朝・昼・夜 3食しっかり食べた



周りの人と楽しく食事ができた



ひなまつりについて

ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事を指します。「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことに由来しています。

★ひなまつりの代表的な食べ物★

①ひなあられ

ひな祭りで食べる定番といえば「ひなあられ」。ひし餅を外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが発祥とも言われています。全国で食べられているひなあられのうち、特に関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきが主流です。



②ひし餅

水面に広がって繁る植物のヒシ(菱)に由来。桃の節句のひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生が続いていきますよとの願いが込められています。ひし餅の色には意味が込められており、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しています。



③甘酒

昔は邪気払いのため白酒を飲むという風習がありました。子ども向けに祝う現代のひな祭りには、アルコールの入っていない白い甘酒が代用されるようになりました。栄養価があって消化によく、甘くて飲みやすいやさしい味わいです。



④はまぐりのお吸い物

二枚貝であるハマグリは、もともと対になっている貝とはぴったり合いますが、別々の貝を2枚あわせても合わず、すき間ができてしまいます。このことから、他の貝殻とは合わない＝仲の良い夫婦の象徴とされてきました。このような理由から、ひなまつりには将来良い夫婦になれるよとの願いをこめて、はまぐりのお吸い物が食べられるようになりました。



⑤ちらし寿司

「寿司」は「寿を司る」と書くことからおめでたい席で食されるようになり、なかでもちらし寿司は見た目が華やか。ちらし寿司にのっている具材にも、それぞれに意味があります。

- ・エビ: 腰が曲がるまで健康で長生きできますように
- ・レンコン: 先が見通せるように
- ・豆: 健康でママに働けますように



ひな祭りのお祝いに、ぜひ家庭でも色々な食材を取り入れてみてください