



食事だより 3月

楽しく食べる子どもに・・・

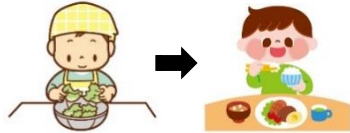
食事の時間が、マナーを教えるだけの時間になっていませんか？
 キレイに食べること、早く食べることがいいのでしょうか？
 目指すのは“食べることを好きになること”。そのために、楽しい食事の時間を作りましょう。

「楽しい食事」って何だろう？

①すてきな盛り付け
 だったとき！



②自分で料理した物を
 食べたとき！



③大好きな人と一緒
 に食べたとき！



④おいしいものを食べ
 て、おなかがいっぱい
 になったとき！



「楽しい食事」から育つもの

五感をしっかり使って食べていますか？
 「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体の中での「食育」が重要です。



ひなまつり



女の子の節句として祝われている「ひな祭り」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。その起源は中国にあり、中国では3月最初の巳（み）の日に身を清め、厄よけをする習慣がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をするようになったのが、まつりの始まりとされています。

「ひなまつり」にまつわる食べ物

ひしもち

雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。

- ・桃（クちなし）：魔除け、先祖を尊ぶ
- ・白（ヒシの実）：子孫繁栄、健康、厄除け
- ・緑（ヨモギ）：魔除け、健康



ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色で、それぞれの四季をあらわしているといわれ、1年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

