



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？

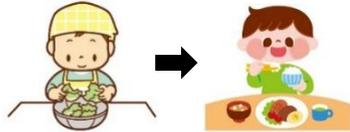
目指すのは「食べることを好きになること」です。そのために、楽しい食事の時間を作りましょう。

「楽しい食事」って何だろう？

① 素敵な盛り付け
だった時！



②自分で料理した物を
食べた時！



③大好きな人と一緒
に食べた時！



④美味しい物を食べて、
お腹いっぱいになっ
た時！



「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。



ひな祭り

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す。「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す。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、ひな祭りの始まりとされています。

「ひな祭り」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・白色の4色で、それぞれの四季を表していると言われ、1年を通じて健康でいられますよという願いが込められています。

