



# 食育だより



3月号

園での給食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や先生と分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなり、食べられる食材もふえましたね。3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



## ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。

こども園では、大きなひな壇を飾っています。そして、ひなまつりに食べられる食べ物として、ちらし寿司・ひし餅・ひなあられなどがあります。

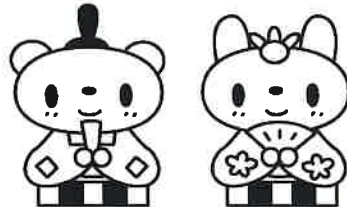


### “ひしもち”のいわれ

3色の意味、緑は「厄除け・健康」白は、「子孫繁栄・長寿」赤は、「魔除け」という意味が込められています

### “ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



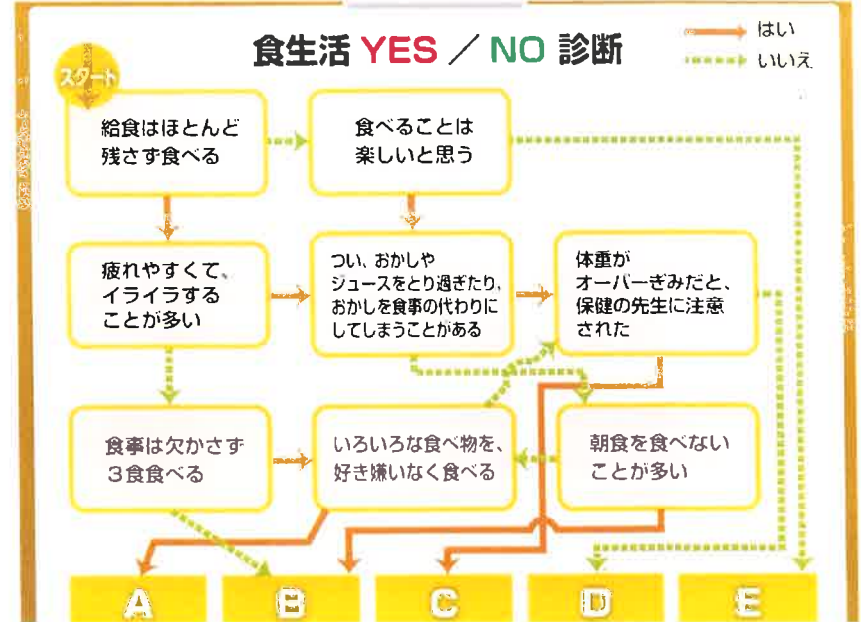
## ちらし寿司

平安時代、お寿司の起源である「なれ寿司」にエビなどの食材を乗せて食べていたことが由来とされています。

- れんこん…はるか先まで見通せるように
- えび…腰が曲がるまで長生きできるように
- 豆…健康にマメに働けて仕事が上手いきますように

ちらし寿司に乗せる具材に願いを込めるようです。

## 食生活 YES / NO 診断



- A → 好き嫌いなく、三食しっかり食べているようですね!
- B → 朝食も食べて、栄養をしっかりと取りましょう★
- C → お菓子は控えめに! たくさん体を動かしましょう。
- D → 苦手な食べ物にも挑戦してバランスの良い食事を!
- E → ごはんを楽しく食べることから始めましょう