



食育だより

2021年3月

～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。
一年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！

- 食事前に手をきれいに洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 朝ごはんは毎日食べましたか？



食育とは、健康的な食生活を送るために、食に関する知識を育むことです。
食育はお子様の教育の一環として取り入れられています。

3月3日は「ひなまつり」

「ひなまつり」は「上巳(じょうし)の節句」や「桃の節句」と言われています。

現在のひなまつりはひな人形を飾り、子どもの幸せや成長を願います。
もともとは人形が身代わりとなって邪気を払うと信じられていたことから、
流しびなを行っていたことが起源となっているそうです。

(HP 暮らしの歳時記 参照)



ひなまつりにまつわる食べ物

ひし餅は上から桃色・白色・草色と三色の餅が重ねられています。
ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を現していると言われています。

また、桃色は「魔除け」、白色は「子孫繁栄・長寿」、草色は「健やかな成長」の意味があり、子どもが健やかに成長するようにという願いも込められています。

(HP RING BELL 参照)

