



食育だより

令和6年3月号

(作成者) 栄養士 野原正子

気温差の激しい日々ですが、今年度も残すところわずかとなりました。
4月に比べ、子ども達にはたくましさや頼もしさがそなわってきたのではないのでしょうか。

卒園・進級と新しい生活に備え、子ども達の心と身体の成長を家族みんなでお話する機会をつくるのもいいですね。

◆ 1年間を振り返ってみましょう！

この1年を振り返ってみると、子ども達ができるようになったことが
たくさんあるかと思います。お子さんと一緒にチェックしてみましょう。



食事の前には、手洗いができた



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた



好きな食べ物が増えた



よく噛んで食べた



食事の準備や後片付けのお手伝いができた



お友達や先生・家族で、楽しく食べることができた



楽しいひな祭り



ひな祭りは「桃の節句」といわれ、女の子の成長を祝う日です。お内裏様・お雛様・三人官女・五人ばやしなど、人形や物の名前、いわれを知ることによって、日本の伝統行事に親しむことができます。

◆ ひなあられ



米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませ色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。

◆ ひしもち



ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）新しい芽を表しています。これは、冬が去って春が訪れることを意味しています。