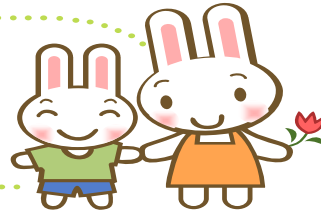




食育だより
ふたばっこ



令和 6年度 3月号
認定こども園
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子



寒さも和らぎ、日に日に春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。3月は卒園や進級に向けて、一年のまとめをする節目の時期です。この一年で心も体も大きく成長した子どもたち。できるようになったことを振り返ると共に、日々の食事や家族の健康についても考えてみませんか。



3月3日はひな祭りです。旧暦3月が桃の季節であることからひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。

現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。幼稚園では、4日に「おひな寿司」として、ちらしずしのお弁当を予定しています。どんなお弁当に仕上がるか、子ども達の喜ぶ姿を想像しながら、すてきなお弁当を作ります。お楽しみに・・・



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひなあられ



ひしもち



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いてつくられていました。



一年間ありがとうございました!



この一年間で学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



() () () () ()

食事の前に 必ず手を洗った。 食事のマナーを 守ることができた。 苦手な食べ物にも 挑戦できた。 朝ごはんを 毎日食べた。 おやつは時間と 量を決めて食べた。

