

きゅうしょくだより

3月

少しずつ暖かくなってきて菜の花や春の花が咲いてきています。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなるので旬の食べ物から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

ひなまつりを楽しむ



『日本歳時記』には、江戸時代、ひなまつりでよもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられていました。

ひしもちとは魔よけを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。ひなまつりのひしもちとは、草もちをひし形に切ったもので、江戸時代初期あたりから、ひなまつりに供えられていました。



<食育の様子>

冬の寒さの中にも、梅が咲きいい匂いがする季節になりました。さくら組はブロッコリー、ひまわり組は白菜などの冬野菜を育て、収穫を楽しんでいました。野菜が苦手な子ども達も、自分達で育てた野菜は格別の様子で、「おいしい!」「甘い!」と言いながら、野菜の味を味わい、おかわりをして食べる姿もありました。次はキャベツも収穫できそうで今から楽しみです。



茎が太い!!

収穫できたよ!

お花みたいだね。