



# 3がつ 3月 しょくいく 食育だより

2023年3月

あいせん保育園

ようやく寒さが緩み、春の訪れを感じられるようになってきました。今年度もいよいよ最後の月で、進級、卒園の時期ですね。毎日の給食や食育活動が、子どもたちの思い出になってくれればと思います。

## 食事で一番大事なのは「楽しむこと」

食べることは生きる為の大切なことであり、一番大事なのは「食事を楽しむ」ということです。大人になって回りの目が気になるので子どものうちからしつけをしがちですが子どもにとっては時にストレスを生んでしまうものです。子どもの食べ方や食事時のマナーに関してはおおらかな気分で、大人もストレスを感じない程度に取り組みしましょう。子どもが散らかして食べたら、ママも一緒に散らかして子どもをびっくりさせてみる。それぐらいの余裕を持ってぜひお子さんと楽しい食事をとってください。

## 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。やがて三色のもちを使った3段がさねのひしもちへと変わっていきました。

三色のひしもちは、

赤・・・桃の花  
白・・・山の残雪  
緑・・・新緑

をあらわしています。



うちゅう組さん  
ご卒園おめでとうございます！

3月24日は、うちゅう組さんからのリクエスト給食です。

### 昼食

ごはん、おかかふりかけ  
鶏の唐揚げ ポテトフライ  
付)スパゲティソース、ブロッコリー  
もやしのナムル  
白菜の豆乳スープ  
いちご



3時おやつ  
醤油ラーメン



他にも彩りがきれいなひなあられ、はまぐりの潮汁などひなまつりならではの食べ物が色々あります。

ひなまつりは子どもたちの無病息災を祈る行事です。家族でひなまつりの由来を話し、ひなまつりならではの食事を楽しみましょう。