



# 3月 食育だより

寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。

この1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ、頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。

3月は「桃の節句」です。雛人形を飾って白酒やひし餅などをお供えして、子どもたちの無病息災を祈る行事です。子どもを思う気持ちは今も昔も同じですね。

## ひなあられ・ひし餅の秘密

ひなあられは、野外で神様を祭るときのお供え用として作られたものだといわれています。もともとは四季を表す、桃・緑・黄・白の4色だったようです。一方、ひし餅は、桃・白・緑の3色。桃の花を表す桃色が魔よけ、雪を表す白が子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑が健康や厄よけの意味を持つそうです。ひなまつりには欠かせないお菓子です。



## 体のバランス

- ふだんまっすぐ立ったり歩いたりできるのは、体が傾いたときに耳の中にあるリンパ液が
- 動いて脳に情報を送り、手足を使ってしぜんにバランスを取っているからです。耳が病気になる
- と、音が聞こえなくなったり、めまいがしてふらついたりします。
- 耳は小さな器官ですが、大切な働きをしているのですね。



## 野菜は栄養たっぷり!



ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



## 子どもたちに伝えたいマナー

マナーは形式ではなく真心で!

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物大切に食べる気持ちが育ちます。

### ~この1年の食生活を振り返ってみましょう~

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか?
- ☆箸は正しく持てますか?
- ☆姿勢よく食べられますか?
- ☆嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか?
- ☆食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか?

