

# 食育だより

2015年3月

## ご卒業 おめでとうございます

ご卒業を迎えられるみなさまならびに保護者のみなさま、誠におめでとうございます。



今年度、最後の『食育だより』となりました。  
今月号は、一年間の締めくくりとして「食生活」を振り返り  
ましょう。

- 朝ごはんを毎日しっかり食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- いただきます、ごちそうさまでした、  
がきちんと言えましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- 正しい姿勢でごはんを食べましたか？
- 食事の前の手洗いはできましたか？

「食育」とは健康的な生活を送るために食に関する知識を育むことです。「食育」はお子さまの教育の一環として取り入れられています。お子さまに限らず、ご家族のみなさまでテーマを決めてご家庭でも「食育」に取り組み、より健康に過ごしましょう。



～日本の伝統行事～

### 桃の節句

### 「ひなまつり」

眺めるだけで心が華やぐ雛飾り。  
そんな雛飾りにお供えする菱餅や白酒。  
それぞれに深い意味が込められています。



### 【白酒】

もとは桃花酒という桃の花を  
お酒に浮かべたものですが、江戸  
時代には白酒となったようです。



### 【菱餅】

緑・白・赤の菱形の  
お餅を重ねたもの。

緑…邪気を払うとされるヨモギの色

白…清浄

赤…魔除け

とされ、3色を食べることにより、  
子どもたちの健やかな成長を願います。

### 【雛あられ】

もとは野外の祭りなどに  
携帯食糧として持って行っていたのが  
雛あられの原形です。あられの基本色  
「桃・緑・黄・白」の4色で四季を表  
し、一年中健康でありますようにという願  
いが込められています。



参考 食育大辞典(www.syokuiku-daijiten.com)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル