

# 食育だより

2017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。一年間『食育だより』をご覧いただき、ありがとうございました。

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、ご家庭でも「食育」に取り組み、より健康に過ごしましょう。

いくつできたかな？



～日本の伝統行事～

## 「ひなまつり」

ひな祭りは『上巳(じょうし)の節句』とか、邪気をはらうという桃の花が咲く頃に行うので『桃の節句』とされています。

身の汚れや災いを人形に移して川に流し、厄払いをしたという古代中国の風習が平安時代に伝わり、上巳の節句という無病息災を願う日本の行事となりました。はじめは「流しびな」をしていましたが、江戸時代に、現代のような雛祭りが定着したと言われています。

### 【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。

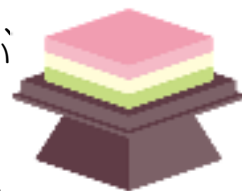


## おそなえものの意味



### 【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。また、  
緑…雪解けを待つ新芽  
白…残った雪  
赤…桃の花  
を表現しているとも言われています。



### 【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。

