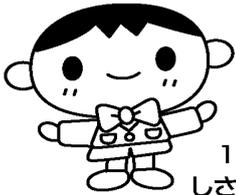
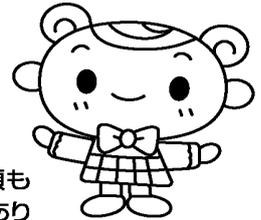


3月の食育だより

平成29年2月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



1年も終わりに近づき…

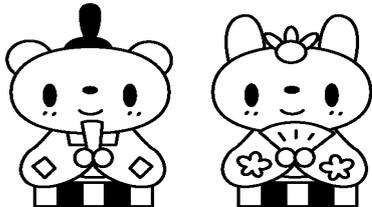


1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



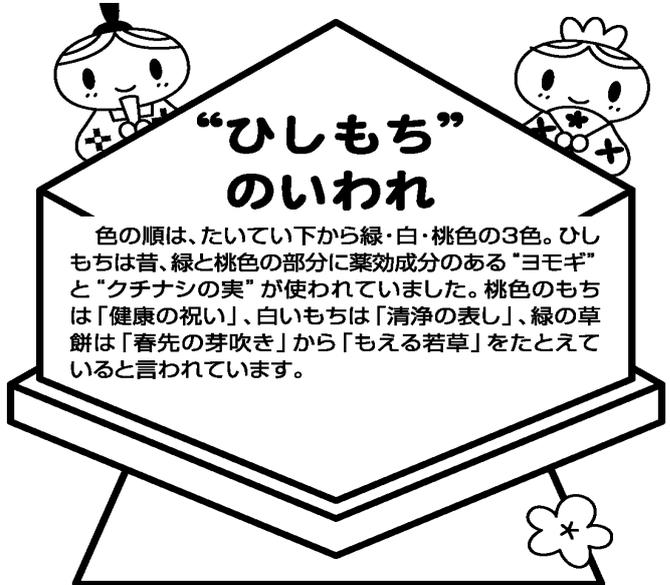
“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われていいます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



“ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われていいます。



“ひしもちサンド”を作ってみましょう

白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンドイッチを、「ひしもちの形」に切るだけで、楽しい雰囲気になります。おうちでいっしょに楽しく作ってみましょう。



3月の食育絵本

ぜんべいじいさんのいちご
作：松岡 節
絵：末崎 茂樹
出版社：チャイルド

おじいさんの畑のいちごが赤く食べ頃になる度に動物に分けてあげる優しいお話です。

給食でも3月の果物に いちご が出ます



作っている方の優しさに感謝して食べたいですね

子ども園での給食の様子を紹介します

ひまわり1組

こぼさずに食べられるようになりました。ご飯は大盛、おかわりもたくさんします。

黒はんのごま揚げ 黒米ご飯
バンサンスーが人気でした。

ひまわり2組

何でもよく食べるようになりおかわりをたくさんして、足りない時もあります。

黒はんのごま揚げ コロコロサラダ
が人気でした。