



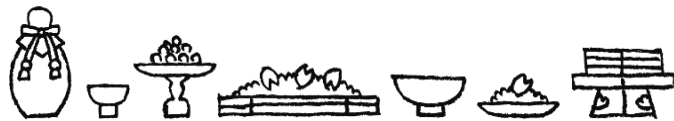
# 3月の食育だより

令和3年2月26日

かぬき保育園

## ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。園やおうちで食べるとき、じっくり観察しながら食べてみてください。



## お彼岸

「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はボタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲く

ことから、季節によって使い分けられているという説があるんですよ。



## 食事のマナーは身につきましたか？

できていないことがあれば、引き続きがんばって取り組みましょう。

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする

1年間過ごしてきて、どれだけ習慣づけられたでしょうか？



## おわかれ

今年はずいぶんコロナ、コロナでいろいろな行事が制限されてしまいました。みんなで笑って遊んで食べてと思いきりできませんでした。少しでもひまわり組に楽しんでもらえたらと思い今年のおわかれ会のメニューはひまわりさんの希望献立にしました

何かは当日までお楽しみに～♪



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気になってくれます

