



# 食育だより



少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。  
3月は、進級・進学を前に心も体も大きく成長する時期です。  
毎日の食事を大切にしながら、春ならではの旬の味や行事を楽しみ新しいスタートに備えていきましょう。



= ひな祭りってどんな祭り…? =



「**桃の節句**」ともいいます。

雛あられ、菱餅、ちらし寿司にハマグリ料理等々で楽しみ、「ひな人形」を飾ります。その「ひな人形」・「お雛様」に厄災を身代わりになってもらうという意味もあるようです。でも、元々ひな祭りは「女の子のための行事」ではなかったようで、由来は中国から伝わり、季節の節目が邪気が入りやすいとされ川で身を清める習慣が日本に伝わり、日本では紙人形を身代わり、穢れを移し川に流す「邪気祓い」行事として広がり、後に「ひな人形」を飾り、「女の子の健やかな成長を願う行事(祭り)」として定着していきました。



## 旬の食材(春)

**春キャベツ**…柔らかくあまみがありビタミンCが豊富。  
**菜の花**…ほろ苦さが春の味。βカロテンやカルシウムが豊富。  
**新玉ねぎ**…辛みが少なく生でも食べやすい。  
**いちご**…ビタミンCがたっぷり。  
**あさり**…鉄分・亜鉛が豊富で貧血予防に。



大きくなった年長組さん… ~卒園おめでとうございます~

お友だちと協力し合い精一杯楽しんでいたクッキング!

子どもたちは食べるのが大好き!

そして何よりも作ることも大好きでした!

楽しみにしていた当日はもうクッキングのことで頭はいっぱいのようにクッキングルームに入る時の満面の笑顔はいつまでも忘れることはできません。

料理を作る時の約束ごともしっかり覚え私を見る瞳は毎回キラキラと輝き100%の出来栄で驚かされていました。

子どもたちに嫌いな物はないと思います。

「どうやって食べてもらえるのか? どうやって楽しく食べられるのか? 誰と食べるのか?」  
全ては私たち大人の向き合い方次第だと思います。

公園でレジャーシートを敷いて家族やお友だちと食べるお弁当は必ずと言っていいほど楽しそうに食べる姿を想像できますよね。

苦手な物を避け好きなものだけを与える「いつまで続けられますか?」幼少期に詰め込まれた楽しい食事は大人になっても必ず記憶として蘇って来ることでしょう。

子どもたちにとって「**安心安全な食事**」とはやはり「**おふくろの味・家庭の味**」に敵うものはありません。

どうぞご家庭で料理の準備からのお手伝いを積極的にさせてみて下さい。

まずは「**楽しい**」から入ることをおすすめします。

