# 3月 食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年度も最後の月となりました。
子どもたちは、１年間様々な行事や活動を通して、心も体も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。
保護者の皆様もお子様の成長に驚き、感動されることもあるのでは・・・
まだまだ寒い日もありますが、体調管理に気を付けてたくさんの楽しい思い出を増やせるといいですね。

## 小学校入学や新旧に向けて、食事マナーを見直してみませんか？？

✿食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

✿きちんと良い姿勢で、座って食べていますか？

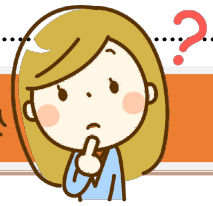
✿食器や箸を正しく持って食べていますか？

✿食べ物を良く噛んで食べていますか？

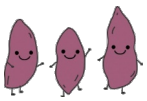
✿好き嫌いをしていませんか？

子どもが正しい食事マナーを身につけていくためには、家族で食卓を囲み、身近な大人が手本になることが大切です。

## 知っていますか？　『まごは（わ）やさしい』



「まごはやさしい」の食材は、古くから日本人が大切にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和食の献立が多く出来上がっていきます。
食は毎日繰り返される私たちが生活するうえで大切なものです。健やかな心身の為に、ご家庭でも「まごはやさしい」を取り入れましょう！



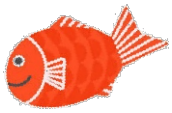
ま・・・・・（豆類）高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富

ご・・・・　（ごま、種子類）たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富

は（わ）・・（わかめ、海藻類）カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

や・・・・・（野菜類）ビタミン、ミネラルが豊富

さ・・・・・（魚類）タンパク質や鉄分が豊富



し・・・・・（しいたけ、きのこ類）ビタミンや食物繊維が豊富

い・・・・・（芋類）炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

# 桃の節句　ひなまつり

３月３日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。
もともとは中国から伝わってきた風習です。
古代中国では、３月最初の巳（み）の日にお祓いをする習慣があり、身についた汚れを洗いながし、身を清めて災いや病気を免れようとしました。
この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す『ながしびな』という風習になりました。
その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ『ひいな遊び』と『ながしびな』とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

## 「ひなまつり」といえば？

### ひしもち

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“よもぎ”と“くちなしの実”が使われていました。
緑色は「春先の芽吹きからもえる若草」を、
白色は「清浄の表し」を、桃色は「健康の祝い」をたとえていると言われています。
また、緑色は「大地～健康を願う」白色は「雪～清らかさ」
桃色は「桃の花～魔除け」とも言われています。

### 蛤（はまぐり）

はまぐりは、２枚の貝殺がピッタリ合い、他の貝殺とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないことから、将来よい人と巡り会えますようにと娘の幸せを祈って祝います。

### ひなあられ

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。桃色は春の花」緑色は「夏の草」
黄色は「秋の紅葉」白色は「冬の雪」を表し、１年を通じて女の子が幸せでありますようにという思いが込められています。

### 白 酒

室町時代、上巳（３月最初の巳の日）の節句に飲んだしきたりが今に受け継がれているもので、長寿を祈るものとされています。