



食育だより



令和6年 3月

3月3日は『桃の節句・ひな祭り』です。

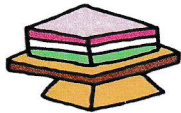
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、雛人形を飾り、ひし餅・雛あられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝します。

雛あられ



もともと、ひし餅を細かく砕いて作られました。
雛あられの色にも、ひし餅と同じ意味があります。

ひし餅



赤・白・緑のひし形の餅を重ねたものです。
白は雪、緑は雪解けの後の新緑、赤は桃の花を表しています。
この色には『健やかな子に育てほしい』という願いと、春を迎える喜びがあります。

はまぐりの



はまぐりは2枚で一对となっており、他の貝殻とは模様や形が一致しません。
このことから、いい夫婦を表しています。昔、女の子がお嫁に行く時に、はまぐりのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていたそうです。

今年度最後に食育を見直してみましよう

食育:6つの『こ食』について

- ★「孤食」→家族が不在の食卓で、一人だけ食べる事
- ★「個食」→家族それぞれが、自分の好きなものを食べる事
- ★「小食」→いつも食欲がなく、少しの量しか食べない事
- ★「固食」→自分の好きな決まったものしか食べない事
- ★「濃食」→加工食品など濃い味付けのものを食べる事
- ★「粉食」→パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる事



『こ食』は、好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。

食卓は子供とコミュニケーションの場としてとても大切です。

『共食(家族そろって食べる)』の場を多く作りましょう。

