



日差しが暖かく感じられる季節です。早いもので、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、たくさんの思い出を積んだことでしょう。3月は今年度の締めくくり。1年間の食生活を振り返ってみましょう。

楽しい食生活



楽しい食生活から育つもの

子どもたちは食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育からの働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

” 桃の節句 ”

ひなまつり

3月3日のひな祭りは、桃の花の季節であることから『桃の節句』とも言われます。

もともとは中国から伝わった風習です。

古代中国では、3月の最初の巳(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流し、身を清めて災いや病気を免れようとしてしました。この習慣が奈良時代ごろ、日本に伝わり、やがて紙や草などで人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す『ながしびな』という風習になりました。

そのあと、人形も装飾的になり、平安時代に貴族の娘の人形ごっこ、『ひいなあそび』が結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また3月3日に定まったのもこの頃です。

関東と関西でひなあられが違う？

【関東】

大きさは米粒大。お米から作ったポン菓子や砂糖などで味付けされています。日頃からお釜に残ったご飯粒を干して保存し、その干した米をあぶって作ったものを「ひなあられ」とした説や、米を炒って作る爆ぜ米というお菓子が江戸では流行っていて、それを「ひなあられ」と名づけた説

【関西】

大きさは直径1cmくらい。醤油味や海苔味などが主。お餅からできている、いわゆる「あられ」です。もともと、ひな祭りの菱餅を砕いて炒ったものが「ひなあられ」の始まりのようです。

