

～食生活の振り返り～

今年度最後の『食育だより』となりました。一年の締めくくりとして「食生活」を振り返りましょう！

食事前に手をきれいに洗いましたか？



食事のあいさつはきちんとできましたか？

＼いただきます！／ ＼ごちそうさま！／



好き嫌いなく食べましたか？



よく噛んで食べましたか？



食事の準備や後片付けのお手伝いはできましたか？



お友達や先生・家族で、楽しく食べることができましたか？



3月3日は

ひなまつり



なぜひな人形を飾るの？

ひな人形には、子供を病気や災いから守り、幸せに育てほしいという願いが込められています。昔の人々は、ひな人形を飾ることで 厄を代わりに受けてもらうと考えました。そのため、ひな人形は 単なる飾りではなく、お守りのような存在 なのです。立春(2月4日ごろ)～ひな祭りの1週間前 に飾るのが一般的で、晴れた日に片付けるのがベストです！

ひなあられの色にそれぞれ意味が込められていることを知っていますか？

ひなあられは、ピンク・緑・黄色・白のカラフルなあられ。これらの色には、四季を表す意味 があります。

● **ピンク** → 春(生命のエネルギー)

● **緑** → 夏(健康・成長)

● **黄色** → 秋(土の恵み)

● **白** → 冬(清浄・純粹)

「一年を通して健康で過ごせるように」という願いが込められています。

食べ物クイズ

問題①

春によく食べる「三色だんご」ですが、色と順番が決まっています。だんごの色を上から順にしたとき正しいものはどれでしょうか？

1. ピンク→白→緑
2. 緑→白→ピンク
3. 白→ピンク→緑



問題②

ひな祭りに食べる「ひなあられ」は、何からできているでしょうか？

1. お米
2. とうもろこし
3. 小麦粉



問題①の答え

1. ピンク→白→緑

「ピンク=さくらのつぼみ」「白=満開のさくら」「緑=さくらが散ったあと(葉桜の状態)」と、さくらの花の流れをだんごの色で表していると言われています。

問題②の答え

1. お米

よく乾燥させたお米を油で揚げることでポンとふくらみます。これにお砂糖などで味付けをすればひなあられの出来上がりです。