

食育だより

2014年3月



ご卒業 おめでとうございます

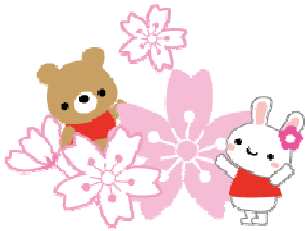
ご卒業を迎えられるみなさまならびに保護者のみなさま、誠におめでとうございます。

今年度最後の『食育だより』となりました。一年間『食育だより』をご覧いただき、ありがとうございました。



今月号は、一年間の締めくくりとして「食生活」を振り返りましょう。

- 朝ごはんを毎日しっかり食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- いただきます、ごちそうさまでした。がきちんと言えましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- 正しい姿勢でごはんを食べましたか？
- 食事の前の手洗いはできましたか？



「食育」とは健康的な生活を送るために食に関する知識を育むことです。「食育」はお子さまの教育の一環として取り入れられています。お子さまに限らず、ご家族のみなさまでテーマを決め、ご家庭でも「食育」に取り組み、より健康に過ごしましょう。



ひなまつり よもやま話

3月3日は「ひなまつり」です。

地域により少しずつお祭りの風習に違いがありますが、大きく異なる点をご紹介します。

《ひなあられ》

関東では「米粒型」のポン菓子（米をはぜさせたもの）を甘めに味付けした物が主流ですが、関西では1cmほどの餅から作られた「丸型」で塩や醤油で味付けしたあられが主流です。



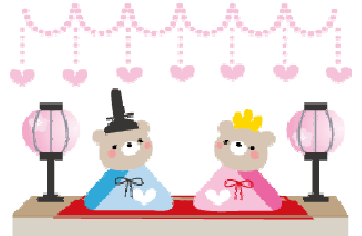
アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



《親王飾り》

関東びなと呼ばれるひな飾りでは、向かって左がお内裏様で右がお姫様となっていますが、京雛と呼ばれるひな飾りでは、向かって左がお姫様で右がお内裏様となっています。また、江戸の享保(きょうほう)年間後期には豪華絢爛を競い、「享保雛(きょうほびな)」という一体45~60cmほどの大きなおひな様が流行し、江戸幕府によって24cm以上のおひな様の製造や販売が禁止されたそうです。



(参考:暮らしの歳時記All About)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル