

# 食育だより

2018年

3月

## = 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？
- 食事の前の手洗いはできましたか？
- 「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？
- よくかんで食べましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？

「食育」とは「食」に関する知識を習得し、健全な食生活を実現できる人間を育てることです。「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。



## 3月3日はひなまつり

「ひなまつり」は「上巳(じょうし)の節句」や「桃の節句」とも言います。現在の「ひなまつり」はひな人形を飾り子どもの幸せや成長を祈りますが、もともとは人形が身代わりになって邪気を払うと信じられており、流しびなを行っていたことが起源とされています。



### ひなまつりにまつわる食べ物

#### 【ひし餅】



ひし餅は上から桃色、白色、緑色の層になっています。それぞれ健康や長寿、魔よけの願いがこめられ、子どもたちの

健やかな成長を願うものとされています。この色の順番にも意味があり、桃色は桃の花、白色は雪、緑色は雪解けを待つ新緑で春の情景を表現しています。

#### 【ひなあられ】



ひなあられはひし餅を砕いて作ったのがはじまりだといわれています。そこに黄色を入れて四季を表し、健康で過ごせるようにとの願いが込められています。

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