



食育だより



2024年度
ニチキッズ小緑保育園

日差しが暖かく過ごしやすい季節となり、今年度も残すところあと1カ月となりました。この機会にご家庭でも1年間の食事を子どもと共に振り返ってみましょう。

3月3日は「ひなまつり」です。行事の意味を学び、食への興味づけと共に成長をお祝いしましょう。



「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える節供祭りのひとつですが、もともとのひな祭りは、女の子のための行事ではありませんでした。その始まりは中国と言われており、中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうするようになったのが始まりとされています。そして江戸時代に入り、女の子の行事として定着することとなりました。

～縁起の良い食材を散りばめた「ちらし寿司」～



現在ではひな祭りのご馳走の代名詞と考えられている「ちらし寿司」は、もともと行事食ではありませんでした。見た目が美しく華やかで、縁起の良い食材も散りばめることができるため、ひな祭りに食べるようになりました。ちらし寿司の具に使われる蓮根(見通しがきく)や海老(長生き)などがその一例です。



～小緑保育園がいちご畑に变身～
★2月食育・いちご狩り★



お彼岸

は、年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はボタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲くことから、季節によって使い分けているという説があります。

今年の春分の日は3月20日ですので、春のお彼岸は3月17日から3月23日までの7日間となります。

