



食育だより

1年も終わりに近づきました。園での給食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友だちや保育者とすごしてきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずさないよう、旬の野菜から栄養を取り入れ元気に過ごしたいですね。

ひなまつり3択クイズ



ひなまつりの由来がわかる3択クイズ。
家族で楽しみながら由来を伝えましょう

クイズ1

ひなまつりに食べるお寿司は？

- ①手巻き寿司 ②ちらし寿司
③にぎり寿司

正解は②

ちらし寿司には、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など、お祝いにふさわしく、縁起の良い具材が用いられています。また、春の魚介類や野菜も加わることから、定番の料理として広まったと言われています。

クイズ3

ひなまつりに食べるお菓子は？

- ①おせんべい ②ちとせあめ
③ひなあられ

正解は③

その昔、人形を持って野山や海辺に出かけて春の景色を見せてあげる人形(ひいな)あそびという風習がありました。その時にひなあられを持って行ったのが、ひなあられの始まりと言われています。ひなあられの桃色・緑色・黄色・白色はそれぞれ春夏秋冬を表し、1年を通して健康でいられるようにとの願いが込められています。

クイズ2

ひなまつりに食べる

お吸い物に入れるのは？

- ①あさり ②はまぐり ③あまぐり

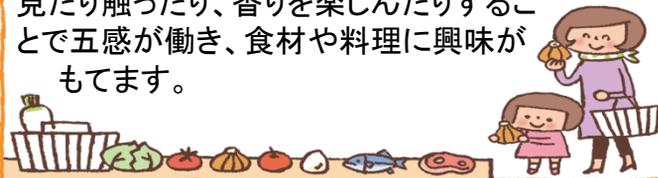
正解は②

はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合わさることから、よい結婚相手に恵まれ、仲よく暮らしていけるように、という願いが込められています。

地域によっては、貝殻の両方に、はまぐりの身を入れて、夫婦の幸せを表す風習があります。

いっしょに買い物をして食材に触れてみよう

子どもといっしょに買い物に行って、いろいろな食材を見てみましょう。自分の目で実際に見たり触ったり、香りを楽しんだりすることで五感が働き、食材や料理に興味をもてます。



お手伝いをしよう

子どもたちはお手伝いが大好き！食事作りでも、材料を洗ったり葉物野菜をちぎったりと、安全にできることがたくさんあります。自分で作る喜びを経験し楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。また料理は、音・色・触感やにおいなどを感じることができ、さまざまな感覚の発達にもつながります。大好きな家族と一緒に過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。

