



河北の食育だより



今年度も残すところわずかとなりました。







4月に比べはじめは苦手だったものも少しずつ食べられるよう成長したのではないのでしょうか。

しっかり食べてもうすぐやってくる卒園、進級を元気に迎えてください。



*1年間の食生活を振り返ろう！



<input type="checkbox"/> 食事の前に 手洗いうがいができた 	<input type="checkbox"/> いただきます、 ごちそうさまのあいさつを わすれず、できた。 	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が 増えた 
<input type="checkbox"/> よく噛んで 食べた 	<input type="checkbox"/> 準備や後片付けの お手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 先生やお友達と 楽しく食べることが できた 

3月3日はひな祭りです

ひな祭りは、桃の花がきれいに咲くことから「ももの節句」とも言います。

女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ちらし寿司、うしお汁などのごちそうを食べてお祝いします。

“ひしもち”のいわれ

女の子の無病息災や子孫繁栄への願いが込められています。

桃の花

雪・残雪

新緑・新芽

雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の情景（訪れ）をイメージして作られたそうです。

～お祝い料理～



菱餅・ひなあられ

どちらも健康を願うという意味で食べられます。



ちらし寿司

縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで将来の健康と幸福を願います



うしお汁

「良いパートナーに恵まれて幸せになるように」という意味で食べられます



白酒

厄を払うという意味で飲まれます。子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。