



食育だより

2021年 3月号

認定こども園
しろはと保育園

暖かい日が少しずつ増えてきて、春の訪れを感じるようになりました。今年度もあと1か月で終わりです。この1年で大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頼もしさを感じているこの頃です。

新年度を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

進級や進学に向けて 食事マナーを見直そう！

- ✿ 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。
- ✿ きちんと座って食べていますか。よい姿勢で食べていますか。
- ✿ 食器や箸を正しく持って食べていますか。
- ✿ 食べ物をこぼさないように食べていますか。よくかんで食べていますか。
- ✿ 好き嫌いをしていませんか。

子どもが正しい食事マナーを身につけていくためには、家族で食卓を囲み、身近な大人がお手本になることが大切です。



ひなまつり

3月3日はひなまつり。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願った行事です。ちょうど桃の花の咲く季節で、桃には魔よけの力があると信じられていたことから、「桃の節句」と言われるようになりました。

ひなあられ

桃色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表しています。

「1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

ひしもち

赤は桃の花、緑は草の芽や大地、白は雪を表しているといわれています。「雪がとけて大地に草が芽生えて、桃の花が咲くこと」を表現しています。

はまぐい(お吸い物)

対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、「一生に一人の人と添い遂げるように」という願いが込められています。

