# 食育だより

令和6年 3月号
はごろも保育園

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。

### クイズ3

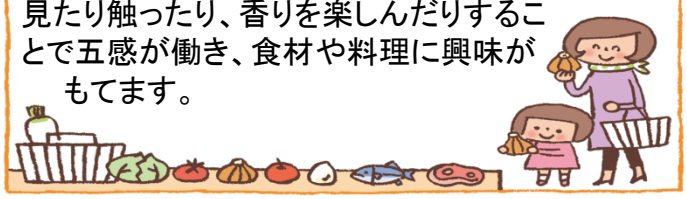
ひなまつりに食べるお菓子は？

**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。

### 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、食材や料理に興味がもてます。



### 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。