

～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。
1年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！

- 食事前に手をきれいに洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 朝ごはんは毎日食べましたか？

いただきます



食育とは、健康的な食生活を送るために、食に関する知識を育むことです。
食育はお子さまの教育の一環として取り入れられています。

食事で花粉症の症状を和らげる♪

腸は食べ物を消化・吸収する器官であると同時に、免疫器官でもあります。腸内環境を整えて免疫機能をアップすることは、花粉症対策にもつながります。

【腸内環境を整える食品】

- ・発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルト
- ・緑黄色野菜・・・にんじん、ほうれんそう
- ・青背の魚・・・さば、あじ、いわし

脂肪分の多い肉や甘いものの摂り過ぎには気をつけましょう。様々な食材や味付けを経験して、味覚が豊かに成長して欲しいですね♪

3月3日は「ひなまつり」

「ひなまつり」「上巳(じょうし)の節句」や「桃の節句」と言われています。
現在のひなまつりはひな人形を飾り、子どもの幸せや成長を願います。
もともとは人形が身代わりとなって邪気を払うと信じられていたことから、流しびなを行っていたことが起源となっているそうです。(HP 暮らしの歳時記 参照)

ひなまつりにまつわる食べ物

ひし餅は上から桃色・白色・草色と三食の餅が重ねられています。
ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を現していると言われています。

また、桃色は「魔除け」、白色は「子孫繁栄・長寿」、草色は「健やかな成長」の意義があり、子どもが健やかに成長するようにという願いも込められています。(HP RING BELL 参照)

