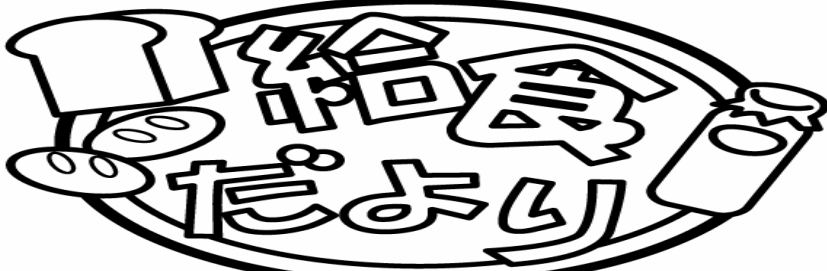


2007年

3月

あおぞら第2保育園 給食室



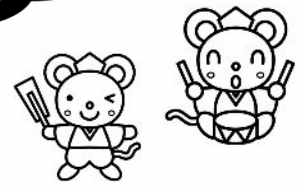
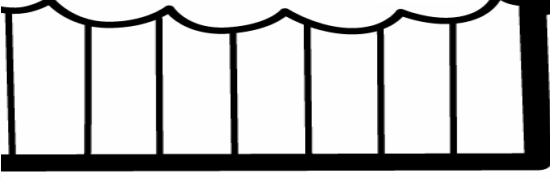
三月三日・ひなまつり
ひなまつりのおはなし

3月3日は、ひなまつりです！桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われています。雛人形を飾って、桃の花や白酒、ひしもちにひなあられなどを供える風習が一般的ですが、この風習は中国から伝わってきました。身についた病魔や汚れなどを除くために、小さな人形【形代（かたしろ）】を作り、その人形か子どもの災難を身代わりになって引き受けてくれると考えられていました。その人形に対して、感謝と供養をこめてごちそうをするようになったのがひなまつりのはじまりとされ、江戸時代から現在まで続いている伝統行事です。

ひしもち・・・紅色はくちなしが含まれていることから「解毒作用」、白色は白い菱の実が含まれていることから「血圧降下作用」、緑色はよもぎが含まれていることから「造血作用」があり、健康食品とも呼ばれています。

桃・・・魔よけの力があるといわれています。

ひなあられ・・・主に桃・白・緑・黄の4色で四季を表し、1年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。



《今月のテーマ》 ★偏食と好き嫌い★

好き嫌いとは・・・

「人参が好き！」「ゴボウが嫌い！」といったように、個々の食品の好みを意味します。

偏食とは・・・

「お肉が嫌い！」「野菜が嫌い！」といったように、同種の食品をほとんど嫌う、または食品の選択範囲が狭く、特定の食品に偏った食べ方をする場合を意味します。

乳幼児期の偏食は、自我の発達が深く関係しています。偏食を予防するためには、
①家族が偏食をしない ②食べやすくするための調理を心がける（嫌いになりやすい食品の調理の工夫） ③無理強いをしない ④食卓を楽しい雰囲気
これらの4点を少しでも心がけることができるといいですね！