



# 食育だより 3月号



平成 31 年 3 月 1 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

ゆっくりとですが、春に向かって季節が進んでいく様子が、子どもたちの成長からも感じ取れます。給食のおかわりも盛んになり、おかわりまできれいに食べてくるクラスばかりになりました。

## ひなまつりをお祝いしましょう

### <いわれ>

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われ、中国では 3 月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養を込めてご馳走をするようになったのが、まつりの始まりとされています。

### <ひしもちはなぜ三色なのでしょう?>



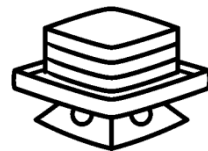
ひしもちの三色にはそれぞれ意味があり、下から緑・白・赤となることで春の情景をあらわしています。

赤(桃の花)：「魔除け」。解毒作用のある赤いクちなシが原料。

白(雪)：「清浄・純潔」。血圧を下げるひしの実が原料。

緑(新芽)：「健康・新緑の生命力」。強い香りで厄除け効果があるよもぎが原料。

自然の恵みを食べものにあらわすことで、豊かな実りを祈り生活をより楽しくしたいものです。



### <すまし汁に「はまぐり」を使うはなぜ?>

はまぐりの貝は対になっているもの以外とは合わないことから、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせる「夫婦和合」の願いが込められています。盛りつけるときに、開いた貝の両側にそれぞれ身をのせます。(1 つの貝に 2 つ分の身をのせる)



## 「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の時にする挨拶。当たり前すぎるこの言葉の意味をご紹介します

「いただきます」

“食べます”という意味だけではありません。様々な生き物(動物や植物)の“命をいただく”という意味がこめられています。

「ごちそうさま」

ごちそうの“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、馳け走るという意味を持ちます。食べ物(料理)には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など食事をするまでにかかわった人々への感謝の気持ちを込めた挨拶です。



