



食育だより

令和5年3月 発行
(作者) 管理栄養士
大田なつき

3月は、ひな祭りや、お別れ会、卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。今年度も残りわずかです。充実した園生活が元気で続けられるように、楽しく食べる食卓づくりを心がけましょう。



❀ 「ひなまつり」ってなあに ❀

3月3日のひな祭りは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

白酒(甘酒)

厄除けの意味があります。

ハマグリ(潮汁)

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わない事から将来夫婦円満に暮らせるようにという意味がある。



ちらし寿司

貝のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン、「豆に働けるように豆など、縁起のよい貝材をたくさん入れる。

ひし餅、ひなあられ

3つの色に願いが込められている。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められている。



食育からSDGsの推進

～ 3月は、食育ピクトグラム3番の紹介 ～



バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか？ 必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

食育(マメ)知識

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事？

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

