

食育だより

令和6年度2月
太田東保育園

4月のような暖かな日と思えば冷たい風にぶるぶると体が震えてしまう日もあり、体調を崩しやすい季節です。乾燥もしているのでしっかり水分をとって風邪を引かないようにしましょう。

3月3日はひなまつり

3月3日の「ひなまつり」は女の子の健やかな成長と幸福を願う行事で、旧暦の3月3日ごろに花が咲き魔除けの効果があるとされる桃から「桃の節句」と呼ばれるようになったそうです。保育園にはこどもたちが作ったお雛さまも沢山飾られ、とても華やかになっています。



ひなあられ

ひなまつりで食べる「ひなあられ」は米を蒸したものを乾燥させ、煎ってふくらませたもので、菱餅を外で食べるために砕いて焼いたのが始まりとも言われています。主に白色、桃色、緑色、黄色の4色があり、四季を表現しているとされます。関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきなど地域によって違いがあります。

甘酒

昔は邪気払いに白酒を飲む風習があり、今ではアルコールの入っていない甘酒が飲まれるようになりました。甘酒は栄養価が高く飲む点滴とも言われています。優しい甘さも飲みやすいです。

食育の日

毎月、食に関するお話をしています
今月は節分についてのお話をしました。

今年は2月2日が節分となり、ご家庭で豆まきをした子も多かったようです。保育園では豆まきのほかに柊鰯についてのお話をしました。

柊鰯（ひいらぎいわし）とは厄除けや魔除けとして使われる節分飾りで柊の枝に焼いた鰯の頭を刺したものです。柊の葉の棘と焼いた鰯の頭の匂いを鬼が嫌がるとされ、その匂いから西日本では「焼嗅（やいかがし）」とも呼ばれています。これを門口にさしておくと鬼が中に入ってくられないため、鬼除けとされています。



鰯の頭は飾れませんが給食には鰯を使った料理を取り入れました。また、この辺りの地域では節分にけんちん汁を食べる習わしがあります。体の中からも鬼を追い出して今年一年健康に過ごせるといいですね。