

食育だより

令和5年2月
太田東保育園

冷え込みが穏やかになり、日中は春の匂いを感じます。ぽかぽか暖かいとお散歩に出かけたくなりますね。足元にはかわいいお花がちらほら。そろそろ、桜のつぼみも膨らみ始める頃でしょうか、春が待ち遠しいですね。

桃の節句

もうすぐひなまつりがやってきます。もう雛人形は飾られているでしょうか？雛人形は昔、子どもたちの病気や事故などを代わりに受けてくれるものとして紙の人形を作り、川に流したことに由来していると言われます。人形は2月4日の立春ごろから2月中旬ごろにかけて飾り、本人の代わりに厄を受けてくれるので早めにしまった方が良くとされています。穏やかな雛人形の顔を見ているとほっこりしますね。



どんなものを食べる？

ひなまつりの行事食と言ったら何を思い浮かべますか？

ひなあられやちらし寿司、はまぐりのお吸い物などでしょうか。どれも色鮮やかで華やぎますが、ひなあられや菱餅に使われる桃、白、緑の3色はそれぞれ生命、雪の大地、木々の芽吹きを表しているという説があります。春が近づき、こどもたちの元気な声が聞こえてきそうですね。

食育の日

今月は節分についてのお話をしました。

「鬼は外！福は内！」の掛け声で豆をまき、鬼を追い払う節分。保育園でも鬼のお面をかぶったり、新聞紙のまめで豆まきをする元気な声が聞こえてきました。



・節分に豆をまくのはなぜ？

豆は魔（ま）を滅（め）するにかかるところから邪気を追い払うとされています。また芽が出ないように炒った豆を使用します。

・福豆を食べる

豆まきの後は歳の数だけ豆を食べると無病息災に過ごせると言われています。小さい子は誤嚥の可能性があるのできな粉などで食べると安心です。

・柗鯛を飾ろう！

柗鯛は玄関などに飾る、鬼を近づけさせないものです。

火柗のチクチクの棘は鬼の目に刺さり、鯛の頭を焼いた匂いは鬼が嫌うからとされています。これで一安心ですね。

