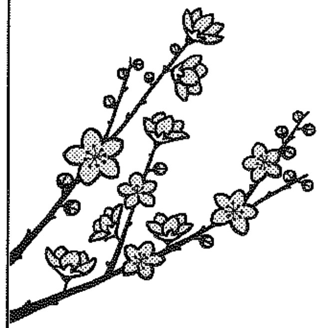
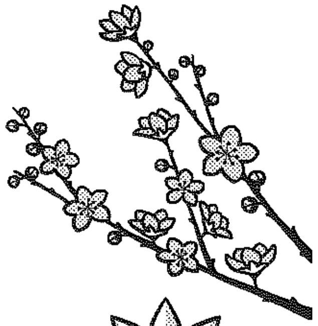
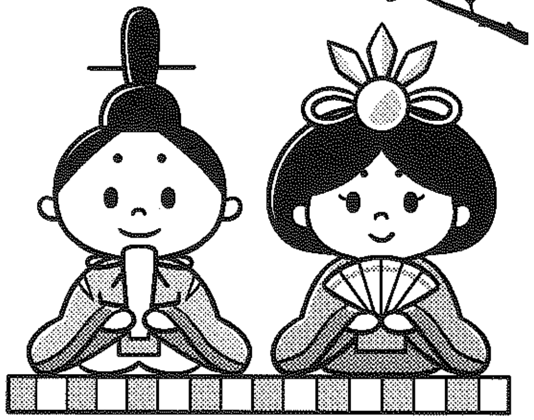
たのしくたべようニュース



３月３日は ひな祭り





ひな祭りの由来

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいわれています。

平安時代の貴族の間で行われていた、ままごとのような「雛遊び」と、中国の上巳のおはらいのために人形を流す行事などが結びつき、行われるようになりました。

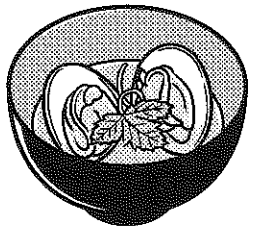
ひな祭りの行事食

ちらしずし

ひな祭りには、ちらしずしがよく食べられています。黒、白、黄、青（緑）、赤の五色の食材を使って、鮮やかに飾りつけます。

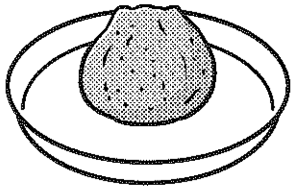
子どもに好きなように盛りつけをさせると、一緒に調理を楽しめます。

はまぐりのお吸い物



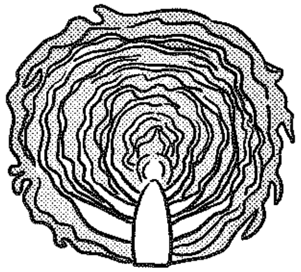
はまぐりは、対になっている貝としか合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわしています。また、旧暦の３月３日に磯遊びをしていた風習から、貝を食べるようになったともいわれています。

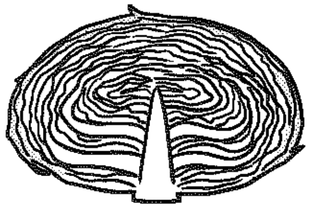
草もち



古くは、ハハコグサが使われていたそうですが、後によもぎが材料として使われるようになりました。これらの草には、邪気をはらう魔よけの効果があると信じられてきました。

生で食べるのがおすすめ 春キャベツ



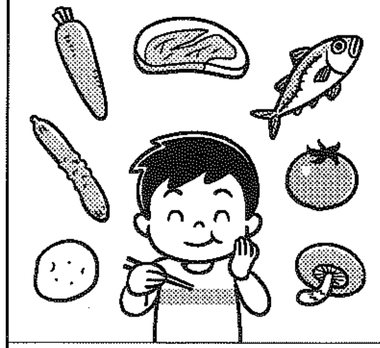


早春から初夏にかけて、春キャベツが出回ります。周年出回っているキャベツは、かたく締まり、平たい形をしていてずっしりと重さがありますが、春キャベツは、葉の巻きがゆるく、軽くて葉がやわらかいのが特徴です。そのため、生のままでもおいしく食べられます。

子どもと一緒に １年間の食生活のふり返り

食生活を通して、さまざまなことができるようになりました。お子さんと一緒にどんなことができるようになったのか、ふり返ってみませんか。

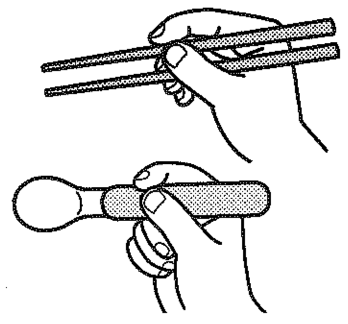
いろいろなものを たべた



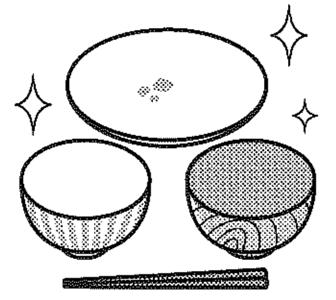
かぞくや ともだちと たのしく たべた

ぎょうじの たべものを たべた

スプーンや はしを じょうずに つかえた



のこさずに たべた



おてつだいを した

参考文献 『坂本廣子のつくろう！ 食べよう！ 行事食 ①正月から桃の節句』坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊ほか