



食育だより

令和2年 3月 日清医療食品株式会社

日ごとに暖かさが増して春の陽気を感じられるようになりました。

一年もあっという間に過ぎ、進級・卒園を迎えますね。一日一日の食事時間を、“みんなで楽しく食べる”という喜びを感じられるようにしていきたいと思えます。

3月3日は「桃の節句」と呼ばれ、雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。この日には、ひし餅やはまぐりのお吸い物、ひなあられなどを食べます。

ひし餅の色

桃色・・・桃の花をイメージしてクチナシを使用しており魔よけの意味合いを込めています。

白色・・・純白の雪をイメージして、清浄・子孫繁栄・長寿を意味しています。

緑色・・・健康と新緑をイメージしてヨモギを使用し厄除けの意味があります。



ひなあられ

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬をあらわす「桃、緑、黄、白」の4色が元々の色だったようです。

ハンダマ（水前寺菜）

沖縄の島野菜の1つであるハンダマは、ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を多く含んでおり昔から「血の薬」と呼ばれ、薬膳料理や日常食として食べられてきました。

生で食べるとシャキシャキとし、火を通すとヌメリが出てくる不思議な野菜で、和え物や汁物、炒め物など幅広く調理できます。

園では、ハンダマご飯にして献立に取り入れています。

味覚学習

いろいろな味を好んで受け入れるようになるためには、乳幼児期の初期体験・初期学習が重要なカギとなり、“経験・知識・意欲”といった脳の発達が必要になってきます。

素材に触れて、“色・形・におい”の感触を受けとめ、味覚の体験学習を繰り返して、脳を刺激して感じさせることで、味覚の幅を広げていきましょう。

