



食育だより

令和3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います。

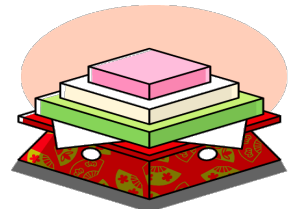


ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意義があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です

ひし餅の色

- 桃色・・・桃の花をイメージ。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厄除けの意味があります。



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。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

