

# おいしい伝言板

第4号 2021年 3月1日 東京自由保育園

3月とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。今回は今年最後のおいしい伝言板です。もうすぐひな祭りですね。ひな祭りに食べる食べ物の由来は皆さんご存知ですか？今回はなかなか知る機会の無いひな祭りの食べ物の豆知識をご紹介します。おち

## まつ ひな祭り

### 食べ物豆ちしき



桃の節句  
です！



### ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。



### はまぐり

はまぐりの2枚の貝からは同じ貝同士としかびたり合いません。そこから「よい相手と出会い、華やかに暮らすように」という願いが込められています。

### ひなあられ

もともとはひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子(ポン菓子)に変わっていききました。



### 白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。甘酒にはアルコールのないものがあります。そちらからジュースで楽しみましょう。



## できていたかな？

この1年間、きちんとできていたかな？

衛生的に、給食の準備や後片付けをする



朝ごはんを、毎日きちんと食べる



食べ物ののはたらきとおもな栄養素を知り、バランスを考えた食事をする



食事に関わる多くの人々や、自然の恵みに、感謝して食べる

きちんとできましたか？できなかったことは、気をつけていきましょう。



## 「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。



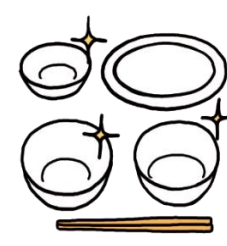
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。

(○ △ ×)



よくかんで、味わって食べることができた。

(○ △ ×)



好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。

(○ △ ×)



後片付けもきまりを守ってしっかりできた。

(○ △ ×)

食べ物の命をいただく、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。

よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。

みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。

ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での後片付けもスムーズに気持ちよくできます。

## 食育の様子(みどり組)



7月に毎年恒例の梅漬けを行いました♪  
栄養士からのお話もしっかり聞くことができています。



子どもたちからは、「桃の匂いがする！」との声も聞こえてきました。



完成した梅は、9月のおやつで梅おにぎりと提供しました♪

つまようじでヘタを取るお手伝いをしてくれています。

♥1年間、ありがとうございました♥