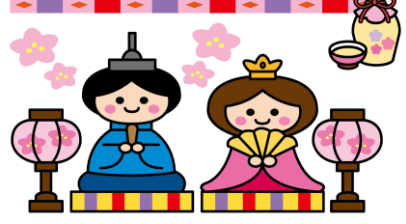


# 摂津市立認定こども園

## 3/3 ひな祭り

3月3日はひな祭りです。旧暦の3月が桃の季節であることからひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。



現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。こども園では1日(金)の昼食に「おひな寿司」を、おやつに「三色花ゼリー」を提供します。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひなあられ



ひしもち

寒さも和らぎ、毎日に春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。3月は卒園や進級に向けて、一年のまとめをする節目の時期です。この一年で心も体も大きく成長した子どもたち。できるようになったことを振り返るとともに、日々の食事や家族の健康についても、考えてみませんか。



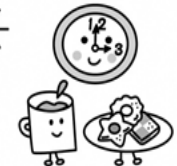
### 日ごろの食生活を振り返ろう!



この一年間で学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できていたら、( ) に○を書きましょう。

- ( ) 食事の前に必ず手を洗った。
- ( ) 食事のマナーを守ることができた。
- ( ) 苦手な食べ物にも挑戦できた。
- ( ) 朝ごはんを毎日食べた。
- ( ) おやつは時間と量を決めて食べた。



### ひしもちの意味



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



1年間ありがとうございました!

