



河北の食育だより

早いもので、今年度も最後の月となりました。この1年を通して様々な経験をし、子供たちも大きく成長したのではないのでしょうか。春はすぐそこまで来ています。今年度を一緒に過ごしたお友達と、楽しく食べる時間を大切に、4月の進級に向けて体調管理を心がけましょう

桃の節句

3月3日は『桃の節句』です。桃の節句の起源はとても古く、平安時代にまでさかのぼります。

5つの節句【1月7日（人日）、3月3日（上巳）、5月5日（端午）、7月7日（七夕）、9月9日（重陽）】があり、その中の一つ『上巳（じょうし）の節句』が、のちに『桃の節句』となりました。きれいなひな人形を飾って、ひしもちなどとお供えて、子供たちの無病息災を祈る行事です。



菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。

大人にはほろ苦さが人気ですが、子供たちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花がかわいらしい菜の花。目で楽しむのはもちろん、『春』の味として味わってみましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に