2022.3.1（火）

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士　木下つくみ
　　林　歩美

R3 年度
No. 6

✦ ３月３日はひな祭り ✦

ひな祭りが近くなると店頭にひな祭りの商品がたくさん並ぶようになり、ピンク一色でとてもかわいいですね。女の子の節句として祝われているひな祭りは「ひな節句」「桃の節句」ともよばれ、ひな人形を飾り、桃の花・白酒・菱餅・あられなどを供える風習がほぼ全国に広まっています。

ひな祭りの由来

中国では３月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習があり、形代(かたしろ)と呼ばれる小さな人形が身代わりとして災難を引き受けてくれると考えられてきました。その人形に感謝と供養の気持を込めてごちそうをするようになったのがひな祭りの始まりとされています。

〇ひな祭りにまつわる食べ物

桃

中国伝来の思想として桃には魔除けの力があるという考え方がありました。桃の花をながめ、花を浮かべた酒を飲み、葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

菱餅（ひしもち）

古の健康食品だったといわれています。

紅…くちなしが含まれていて解毒作用がある
白…白い菱の実に血圧降下作用がある
緑…よもぎが含まれていて増血作用がある

花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれています。

白酒・甘酒

桃のお酒とあわせて紅白として祝福をあらわしているといわれています。

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白色の４色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、１年の四季を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

先月中旬からＢ棟の入口すぐのところにひな人形を飾っています。子どもたちが興味津々で、ひな人形の前に陣取って眺めている姿をよく見かけます。ぜひ皆さんもご覧ください。３月３日はひな祭りメニューを予定しています。カラフルなちらし寿司とひなあられを用意して、子どもたちを楽しませます。

ひな祭りメニュー

ちらし寿司
竹輪の磯辺揚げ
酢みそ和え
すまし汁

（おやつ）
桃カルピス
ひなあられ

✪ 弁当日
３月 15 日(火)

✦ 楽しい食事が一番の食育 ✦

「食事」は一家団らんというイメージですが、家族揃って食べていますか？核家族化や共働きの増加により、家族バラバラで食事を食べる家庭が増えているようです。今回は、現代社会で問題になっている「こ食」について紹介します。

７つの「こ食」

1. 孤食　独りきりで食べること
2. 個食　家族それぞれが異なったものを食べること
3. 固食　決まったものばかりを食べること
4. 子食　子どもだけで食べること
5. 小食　少量しか食べないこと
   いつも食欲がなかったり、ダイエットなどで食べる量が少ない。発育に必要な栄養が足りなくなり、気力も続かず、無気力な子どもになりがち。
6. 粉食　パンや麺など粉ものばかり食べること
   噛む回数が減り、噛む力が低下してしまいます。ご飯よりもカロリーが高い食品が多いため肥満になりやすい傾向。
7. 濃食　味の濃いものばかり食べること
   加工食品やファストフードなどの味の濃いものばかり食べていると、正常な味覚が失われます。塩分の過剰摂取やカロリーオーバーなどで様々な病気の原因となる。

特に問題視されている「孤食」

孤食が続くと好き嫌いを注意してくれる人がいないため、好きなものばかりを食べる傾向があります。栄養は偏り、食事中の会話がないことでコミュニケーションが不足し、協調性に欠ける恐れがあります。さらに他の「こ食」へも繋がりやすくなってしまいます。

みんなで食べる「共食」のメリット

・食事の楽しさを実感
・食事マナーが身に付く
・家族のコミュニケーションが増える
・規則正しい生活リズムになる
・好き嫌いが少なくなる

とはいえソーシャルディスタンス、黙食の時代…

コロナ禍のしらさぎ保育園での食事

・なるべく黙食　　・一方向を向いて着席
・「いただきます」の前、「ごちそうさま」の後はマスクを装着（３才児以上のみ）
・おかわりをもらいに行く時はマスクを装着（３才児以上のみ）
・職員は別室または十分な距離をとって食事

以前のように保育園でわいわい楽しく食事を食べることは難しいですが、隣の友だちと笑顔で食べて、私たちに「いつもおいしいよ！」と声をかけてくれます。食事の時間が楽しい時間であり、食べることが大好きな子どもになってほしいと思っています。ごはんは笑顔！ご家庭でもみんなで食卓を囲んで、素敵な時間を作ってください。