



2024年3月第12号



あっという間に1年の締めくくりの月となりました。
好きな食べ物が増えたり、苦手な食べ物も食べられるようになったりと、できるようになったことが
たくさんあるのではないのでしょうか？
ぜひ、ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてくださいね♪



ひな祭り(3月3日)について

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」、れんごんは「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」の意味があり、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。



春分の日(3月20日)について

春分の日には昼と夜の長さが同じで、この日から昼が長くなるので、昔から人々は春を祝う日としてきました。

＊ぼたもち＊

おはぎとの違いは…？

ぼたもち→牡丹の花(春の花)から由来

おはぎ→萩の花(秋の花)から由来



… 今月のたべものなぞなど …
うえからよんでも、したからよんでも
おなじなまえの、あかいやさいは
なあに？

(こたえはみぎした)



1年間の振り返り

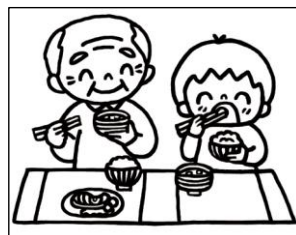
できるようになったことを振り返ってみましょう！



食事の前には、
手洗いが
できた。

☐

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつを
忘れずにできた。

☐

お友達や先生・
家族で、楽しく
食べることが
できた。

☐

食事の準備や
後片付けの
お手伝いが
できた。

☐

答え：トマト