



綾東こども園

早いものでもう3月です。だいぶ日が長くなってきました。春ももうすぐそこですね。今年度も終わりに近づきましたが、この一年の子供たちの成長はいかがでしたか。好き嫌いが少し減ったり、上手に食べられるようになったり、食生活でも変化があったことと思います。これからも、食事を通して、健康的に楽しく過ごしてほしいと思います。

こんな食事になっていませんか？ **避けたい「こ食」**

- ◎孤食・・・一人で食べる
- ◎子食・・・子供だけで食べる
- ◎固食・・・同じものばかり食べる
- ◎個食・・・家族それぞれが自分の好きなものを食べる
- ◎小食・・・ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する
- ◎濃食・・・濃い味付けのものばかり食べる
- ◎粉食・・・粉から作られたもの（パン・麺類など）ばかり食べる



3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。草や紙で作った人形の体をなでて災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたのが始まりだそうです。

ひなあられ

ひなあられの緑・黄・白・桃色の4色はそれぞれの四季を表し、「一年を通じ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。

ひな祭りにちなんだ物

桃の花

桃の花には魔除けの力があると言われてしています。

ひし餅

ひし餅の3色には桃の花・雪・若草を表し、「冬が去って春になる」という意味があります。ひし形は心臓の形を表すので「子ども達が丈夫に暮らせるように」という願いも込められています。

