



あさか食育だより



根岸台保育園5歳児作品

2016年3月

寒い日々の中でも、こころなしか日差しもやわらかくなり、少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。今月はいよいよ卒園式がありますね。

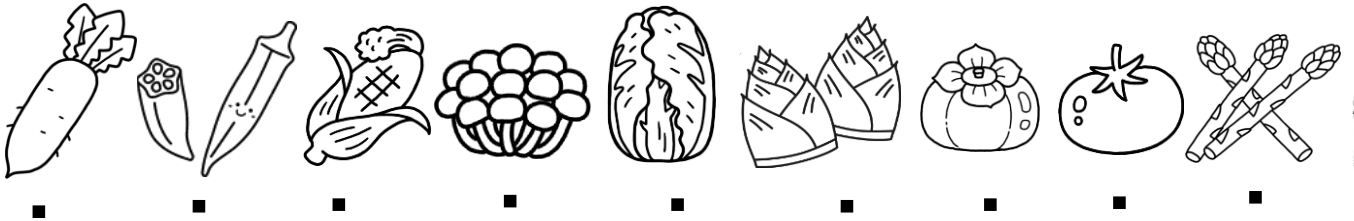
さくら組のみなさん、卒園おめでとうございます。

進級するみなさんも、この1年、こころもからだも成長され、たくさんの思い出ができたことと思います。これからも、食事の時間がより楽しく豊かであることを祈っています。

旬の食材を振り返ってみましょう！

あさか食育だよりでは、旬の食材や食に関する伝統的な行事などをお届けしてきました。旬の季節と食材を、お子さんと一緒に、線をつないでみましょう。

『春・夏・秋・冬』旬の食材を当てましょう！



はる

なつ

あき

ふゆ

ひなまつり

3月3日はひなまつりです。『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。

ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供えます。

春の彼岸

お彼岸は、先祖の霊を供養するために、『ぼたもち』または『おはぎ』を供えます。

春のお彼岸の『ぼたもち』は、牡丹の花をかたどって、丸く大きく豪華な形をしています。冬を越して皮がかたい小豆を使用するため、あんこは、こしあんです。

答え

はる…たけのこ、あすばらがす
なつ…おくら、とうもろこし、とまと
あき…きのこ、かき
ふゆ…だいこん、はくさい

