



ラボらぶ通信

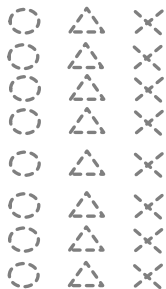
3月号 (2018)



寒い日が続きますが、いよいよ3月です。進学・進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に迎えられるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

一年間をふりかえってみましょう

- ①毎日あさごはんを食べた
- ②1日3食残さず食べた
- ③間食は時間を決めて食べ、量も食べ過ぎなかった。
- ④好き嫌いせず食べた。
- ⑤「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに言った。
- ⑥よく噛んで食べるよう心掛けた。
- ⑦はしを正しく使うことができた。
- ⑧マナーを守って、みんなで楽しく仲良く食べた



出来なかったところがあった人は来年度またチャレンジしてみましょう！

ひなまつりのはなし

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子がいる家ではこの時期にひな人形を飾り、白酒や桃の花を添えてお祝いします。起源は中国の漢の時代からで、身に付いた汚れ(悪心や病魔)をために、わらや草で作った人形を体をなでて、それを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだと言われています。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。



ひなまつりにまつわる食べ物

ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色をつけて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で四季を表していると言われていいます。一年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、白(ひしの実)は雪、緑(よもぎ)は新しい芽を表しています。これは冬が去って春がおとずれることを意味しています。

~今月の二十四節気~

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

【啓蟄】けいちつ:3月6日

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

【春分】しゅんぶん:3月21日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。お弁当を通して、様々な食材や味を経験されたと思います。「食べる」ということはたくさんの命をいただき、食に関わるたくさんの方のご苦勞に感謝するという事になります。そして、自分の命をつないで行くことです。これからも食事の時には「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを忘れずに、自分自身の体を大切に未来に向かって歩めますように願っております。次回はカフェテリアでお会いしましょう。

3月15日(木)で、今年度のお弁当が終了します。一年間ラボのお弁当と食育の取り組みに、深いご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。来年度もスタッフ一同力を合わせて、安全でおいしいお弁当づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。新年度のお弁当は4月12日(木)からです。

1年間ありがとうございました。

