



# 3月

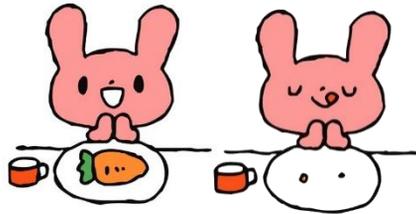
# 1年間をふいかえってみましょう!

今年度の最後をしめくる3月。この1年間の食生活や食事のマナーなど  
お子さんと一緒にふいかえってみましょう。いくつできたかな?

① 食事前に、きれいに  
手洗いをしましたか?



② 「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつができましたか?



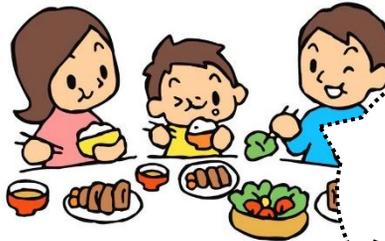
③ よくかんで食べましたか?



④ よい姿勢で食べましたか?



⑤ はしや茶碗をきちんと  
持って食べましたか?



⑥ 苦手なものも  
少しずつ食べられるよう  
になりましたか?



毎月19日は  
食育の日!  
家族そろって  
いただきます♪

⑦ 食べもの(生きもの)のこと  
作ってくれる人のことを  
たくさん知りましたか?



⑧ 毎朝、朝ごはんを  
食べていましたか?



⑨ 楽しく食事をする  
ことができましたか?



## ♪おやつ紹介♪

## ★行事食 ぼたもち★

お彼岸に手作りぼたもちは、  
いかがでしょうか?

<材料:子ども2人分>

・もち米 30g

(又は精白米)

・粒あん 60g

<作り方> ①米を炊き、荒くつぶす。

②俵型に握り、あんで包んで完成!

春のお彼岸には、春に咲く牡丹にちなんで「ぼたもち」、  
秋には、秋に咲く萩にちなんで「おはぎ」と言うそうです!



お彼岸は、春と秋の2回あります。春分の日と秋分の日を中日にして前後3日間を合わせた7日間を「彼岸」といいます。昔より日本人は、お彼岸に魔除け効果のあるといわれる小豆と高級品である砂糖を使用して「ぼたもち(おはぎ)」を作り、ご先祖様へとお供えをして、感謝の気持ちと一緒にいろいろな願いや祈りを捧げていました。日本の行事食として伝えていきたいですね。

