

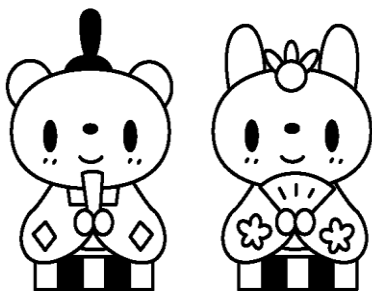
## 食育＝食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で、健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「**楽しく食べられる**」ようになってほしいと願っています。

### “ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりといわれています。

春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



### “ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「**健康の祝い**」、白いもちは「**清浄の表し**」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「**もえる若草**」をたとえているといわれています。

## 作ってみよう！！

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は、『**おからのサラダ**』です。

#### 《材料》

- ・おから 130g
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/4本
- ・ハム 4枚
- ・コーン缶 1/2缶
- ・中華だしの素 5g
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・こしょう 少々

#### 《作り方》

- ① おからは中華だしの素と水を少々入れて、炒め煮して、冷ましておきます。きゅうりは輪切り、ハム・人参は短冊切りにします。
- ② 野菜とハムをそれぞれ茹でて、水気を切っておきます。
- ③ おからが冷めたら、②・コーン缶・マヨネーズ・こしょうで和えます。

