



3月21日は何の日か知っていますか？

春のお彼岸「春分」です。昼と夜の長さがほぼ等しくなる日が年に2回あり、それが春分と秋分です。春分を境に夜よりも昼の(ほう)が長くなっていくため、「暑さ・寒さも彼岸まで」と言われ、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として春分の日が国民の祝日になっています。

仏教では、ご先祖様のいる世界を「彼岸」、私たちがいるこの世界を「此岸」といい、彼岸は西に、此岸は東に位置するとされています。3月の春分の日と9月の秋分の日、太陽が真東から昇り、真西に沈むので、彼岸と此岸がもっとも通じやすい日になると考えられ、この時期に先祖供養するようになります。

お彼岸の期間は、3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせて7日間です。それぞれの初日を「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分・秋分の日を「中日」といいます。

寒さもたいぶ和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりますね。早いものでもうすぐ年度が終わりますね。今月は学年の締めくくりの月です。もう少し気を引き締めて残りの日々も素敵な思い出を作りましょう。

一年間の食生活を振り返ってみよう

◎ 一年間を振り返って、よくできたものに□にまるをつけましょう。

食事や食べ物をさわる前には、きちんと手洗いができましたか？



はしを正しく持って食べることはできましたか？



食事の前と後に、「いただきます」「ごちそうさまでした」を言えましたか？



なるべく好き嫌いをしないで食べることができましたか？



毎日朝ごはんを食べましたか？



よくかんで食べましたか？



お彼岸の食べ物といえば「ぼたもち」と「おはぎ」

どちらも、もち米などを炊いてつぶしたものを丸めて、あんこやきな粉で包みます。では、一体何がちがうのでしょうか？

ぼたもち 春分



おはぎ 秋分

春に咲く牡丹の花

由来

秋に咲く萩の花



こしあん

あんこ

つぶあん

大きめで丸い形

形

小さめで俵型



それぞれの花のように大きさ・形で作ります

つまり、「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的には同じ食べ物ですが、食べる季節が違うため、呼び方がちがうのです。

お知らせ

私事で大変恐縮ですが、この度出産を機に退職することになりました。短い間でしたが、食育だよりを通して、様々な食に関して提供できていたら幸いです。今月で食育だよりは終わりますが、これからも食について少しでも興味を持っていたら嬉しいです。また皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。本当にありがとうございました！！

☆ まるが少なかった人は、ひとつでもふえるようにしていきましょう。