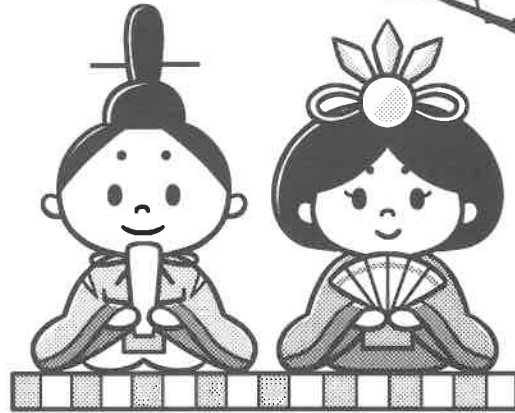


## 3月3日は ひな祭り

### ひな祭りの由来

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいわれています。

平安時代の貴族の間で行われていた、ままごのような「雛遊び」と、中国の上巳のおはらいのために人形を流す行事などが結びつき、行われるようになりました。



### ひな祭りの行事食

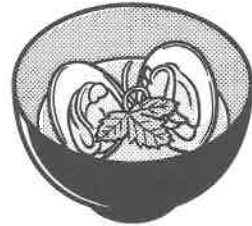
#### ちらしずし



ひな祭りには、ちらしずしがよく食べられています。黒、白、黄、青（緑）、赤の五色の食材を使って、鮮やかに飾りつけます。

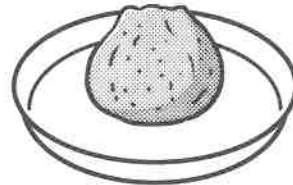
子どもに好きなように盛りつけをさせると、一緒に調理を楽しめます。

#### はまぐりのお吸い物



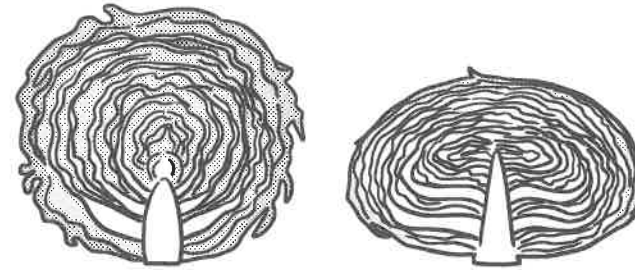
はまぐりは、対になっている貝としか合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわしています。また、旧暦の3月3日に磯遊びをしていた風習から、貝を食べるようになったともいわれています。

#### 草もち



古くは、ハハコグサが使われていたそうですが、後によもぎが材料として使われるようになりました。これらの草には、邪気をはらう魔よけの効果があると信じられてきました。

## 生で食べるのがおすすめ 春キャベツ



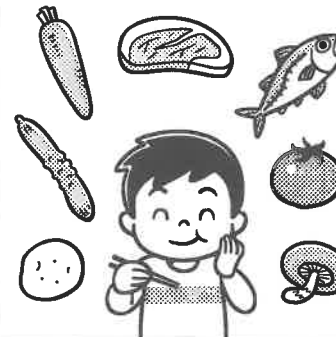
早春から初夏にかけて、春キャベツが出回ります。周年出回っているキャベツは、かたく締まり、平たい形をしていてずっしりと重さがありますが、春キャベツは、葉の巻きがゆるく、軽くて葉がやわらかいのが特徴です。そのため、生のままでもおいしく食べられます。

子どもと一緒に

## 1年間の食生活のふり返り

食生活を通して、さまざまなことができるようになりました。お父さんと一緒にどんなことができるようになったのか、ふり返ってみませんか。

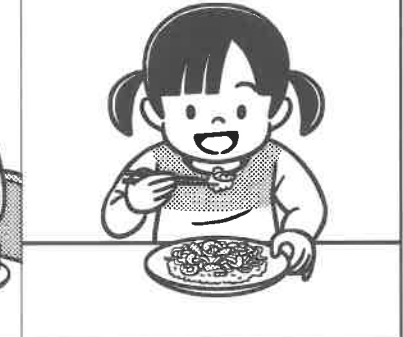
いろいろなものを  
たべた



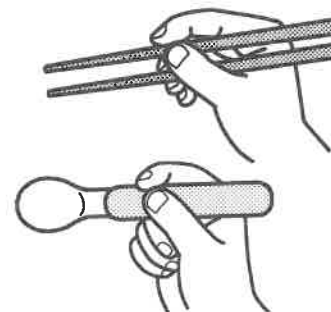
かぞくや ともだちと  
たのしく たべた



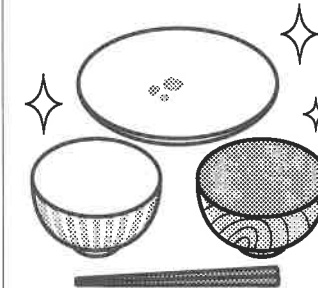
ぎょうじの たべものを  
たべた



スプーンや はしを  
じょうずに つかえた



のこさずに たべた



おてつだいを した



# たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 ★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。  
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-9-14F丸の内ビル  
https://www.schoolpress.co.jp/ ※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

## ひな祭りの行事食

サカモトキッチンスタジオ 食育・食文化 料理研究家 坂本佳奈

子どもに行事食の話をする際には、行事とは何か、なぜこれを食べるのかの説明を、子ども目線でお話するとよいでしょう。

重ね、アルミはくなどで光が入らないように蓋をします。数時間置くと、ざるの下に砂が出ています。貝をこすり合わせて汚れを取って、下ごしらえの完成です(1Lの計量カップに30gの塩を入れ、1Lになるように水を入れると3%の塩水ができていきます)。

お吸い物をつくる時は、貝を水から火にかけます。弱火だといつまでも口が開かず、生臭いものになるため、強火で短時間、調理しましょう。貝殻が開けば火が通っています。塩味は貝が持っているものがあるので、しょうゆを少し入れた後、味見をして、塩の量を決めるといいでしょう。

### ひな祭りのごはん

ひな祭りは、春が来たのを喜び、外に出て病気や悪運などの悪いものを追いはらう日でもあります。川や海、または山に行き、みんなで遊んだり、食事をしたりしました。

ひな祭りに食べるちらしずしには、五色の食材が使われています。五色は黒、白、黄、青(緑)、赤です。色とりどりの明るい春をイメージしてつくりまします。

黒はのり、白はすし飯、黄色は卵など、青(緑)はきぬさや、大葉など、赤は酒蒸しえび、焼きざけ、トマトなど、色鮮やかなものを並べます。豆腐の空きパックを利用して押しずしにしたり、弁当箱やプラスチックカップを利用して子どもの好きなように盛らせたりもできます。

ひな祭りの行事食には、すしのほか、ひな落雁、ひなあられ、わけぎ(または、ねぎ)のぬた和え、ひしもち、白酒などがあります。ほかにも、春を喜び、みんなで食べられるものを探してみてもいいですね。

### 子どもへの言葉かけ

3月3日はひな祭りですね。行事の日に決まって食べるものを行事食といいます。ひな祭りの行事食に欠かせない食材は、「はまぐり」です。はまぐりは、浜辺でとれて、くりのような形をしているので、「はまぐり」という名前になったという説があります。

はまぐりの貝殻は、同じもの同士でないと合いません。別の貝殻とは合わないのです。だから、いつも仲よしと一緒にいようね、という気持ちを込めて、おめでたい時に使われます。

昔は、春に海や川に遊びに行って、悪いことが起こらないように願いを込めて、人形を海や川に流しました。そして水辺で貝や魚をとり、それを調理して食べていました。それがひな祭りの時に貝、特にはまぐりを食べる習わしになりました。

普通、貝には身がひとつ入っています。ひな祭りの時は、ふたり仲よくという意味を込めて、貝殻2枚の一つひとつに身をのせます。

### 貝をおいしく食べるために

はまぐりやあさり、調理する前に砂抜きをします。足つきのざるに貝を入れ、塩分の濃度を3%に調節した塩水を入れたボウルに

## 「たのしくたべようニュース」de食育

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



### 《今月号のポイント》

ひな祭りの行事食の話をする時にご活用ください。

## お・は・な・し

みなさん、ひな祭りに欠かせない食べ物の「はまぐり」を知っていますか？(①を指す)

名前に「くり」とついていて、栗に似た形をしている、浜辺でとれる貝です。

はまぐりは同じ貝の殻を合わせると、ぴったりとくっつきませんが(②を指す)、別の貝の殻を合わせても合いません(③を指す)。

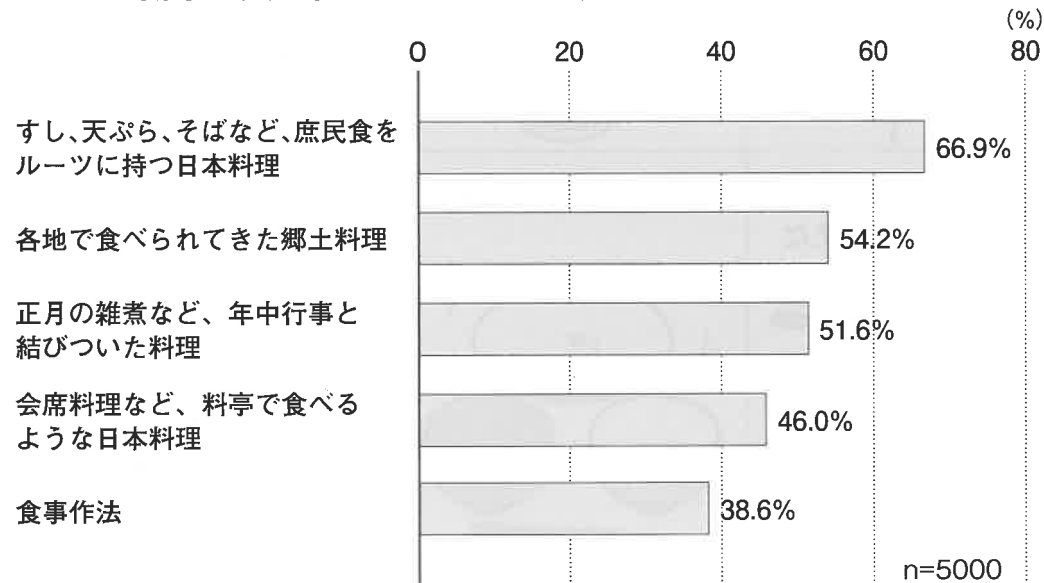
ひな祭りに食べるはまぐりのお吸い物は(④を指す)、はまぐりのように、ぴったり合う人とずっと仲よく過ごせるようにと願って食べます。

## トピック 日本の食文化として子どもに伝えたいもの

文化庁が、「日本の食文化」として子どもたちや外国の人に伝えたいものを調査した結果の上位を見てみると、1位は「すし、天ぷら、そばなど、庶民食をルーツに持つ日本料理」で66.9%でした。2位は「各地で食べ

られてきた郷土料理」で54.2%、3位は「正月の雑煮など、年中行事と結びついた料理」で51.6%でした。そのほかにも、「会席料理など、料亭で食べるような日本料理」や「食事作法」などがあげられています。

### 「日本の食文化」として子どもや外国人に伝えたいもの



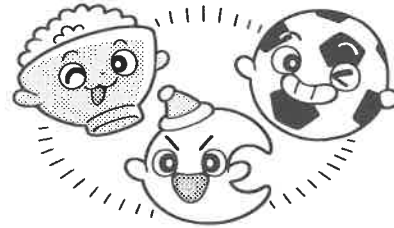
出典 文化庁「平成30年度生活文化調査研究事業報告書」

## 毎日成長している子どもたち

この1年間で、子どもたちは身長が伸びたり、体重が増えたり、できなかったことができるようになったりと、大きく成長・発達しています。毎日の生活の中で、子どもたちの変化を見守っていきましょう。

### 健やかな成長のために 大切な食事・睡眠・運動

子どもの成長・発達にとって、バランスのよい食事をとること、よく眠ること、運動や遊びで体を動かすことはとても重要です。また、幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。規則正しい生活を心がけてください。

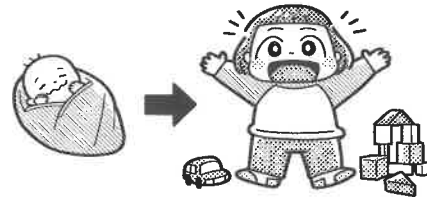


### 個人差の大きい子どもの成長

子どもの身長は個人差が大きく、同じ年齢でも、生まれた月により差があります。身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていれば、心配はありません。伸び方に不安がある場合は、かかりつけの小児科や成長障害を診療している施設に相談してみてください。



### 幼児期にぐーんと大きくなる子ども



背がもっとも大きく伸びる時期は、生まれてからの1年間と思春期です。身長約50cmの新生児は、1年間で、約1.5倍の75cmほどになります。その後、伸びる速度は落ちますが、4歳頃には新生児の約2倍の100cmほどになります。4歳からは、年間約5~6cm程度伸びるといわれます。

## せいちょうのきろく

なまえ

1ねんまえとくらべてみよう



おおきくなったかな



しんちょう

4がつ

センチメートル

つぎのとしの3がつ

センチメートル



たいじゅう

4がつ

キログラム

つぎのとしの3がつ

キログラム

できるように なったよ

※お子さんと一緒に身長・体重や、できるようになったことなどを記入してみてください。



1年をふり返り、身長が伸びて体重が増え、成長しているというお話をする時に、ご利用ください。



### 《おはなし》

みんなはこの1年間で、身長が伸びて、体重が増えて大きくなりました。できなかったことも、たくさんできるようになりました。

このお友だちも、(①と②を指して)1年前とくらべてみると、身長が102cmから107.5cmまで伸びています。体重も14kgから16kgに増えました。手も足も大きくなりました。

みんなも、1年前とくらべて、どのくらい大きくなったのか、どんなことができるようになったのかを、先生やおうちの人に聞いてみましょう。

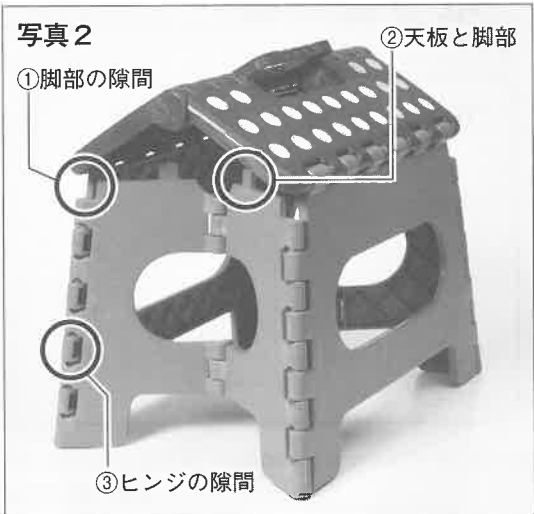
## トピック 樹脂製の折りたたみ式踏み台に注意

使用時に広げて、折りたたんで収納できる、樹脂製の折りたたみ式踏み台(写真1)に、つかまり立ちしていた乳幼児の指が隙間に挟まれ、切断する事故などが発生しています。



と脚部、③ヒンジ(蝶番)の隙間の大きさが変化するため、指を挟むおそれがあります。

国民生活センターでは、乳幼児がいる家庭に対して、可動部のない商品を選択することを検討してほしいことや、乳幼児が折りたたみ式踏み台に触れることがないように、管理・保管することを呼びかけています。合わせて、事業者側にも、商品の説明表示などで乳幼児の使用の制限、危険性の注意喚起内容の拡充などの周知徹底を要望しています。



#### 【事例1(1歳2か月)】

保護者が折りたたみ式踏み台の座面の取っ手部分を持ってたんだ際に、男児が踏み台の脚部分に手指を挟んで傷を負った。左小指から出血が止まらないため受診した。

#### 【事例2(1歳2か月)】

自宅で男児が折りたたみ式踏み台を触っていたため、年上のきょうだいが踏み台を横に引っ張った。保護者が注意すると、きょうだいがより強く引っ張ってしまい踏み台が折りたたまれて、踏み台の側面上部に男児の右手示指が挟まれ切断した。

踏み台は、折りたたんだり広げたりすることで、写真2のように①脚部の隙間、②天板

# ほけんニュース

株式会社 少年写真新聞社 定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。 ※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

## 幼児期の子どもの成長

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 特任教授 横谷進

### 身長には個人差があります

幼児(1歳から就学前の子ども)の平均身長に、男女差はほとんどありませんが、男女共に一人ひとりの身長には大きな個人差があります。生まれた月まで同じ同年齢の子どもでも、高めの子(100人中で高い方から2、3番目)と低めの子(100人中で低い方から2、3番目)の間には、10cm(1歳児の場合)~17cm(5歳児の場合)ほどの大きな差があります。このように、「身長が高い」・「低い」は個人差によることが多いので、極端な場合を除いて身長の高さ・低さについて心配するには及びません。

また、幼児期にはどんどん身長が伸びる特徴があります。平均身長は、1~2歳の間で1年間に10cmほど伸び、2歳を超えて伸びる速さは次第にゆっくりになります。5~6歳の間でも1年間に6cmほど伸びます。したがって、同じ年齢でも何月に生まれたかによって数cmの差があることを知ったうえで身長の高さを判断する必要があります。

### 大切なのは、伸びを見ること

身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていれば、身長を伸ばす仕組みが正しく働いていると考えられるので、安心してください。伸びの判断基準を数字で示すのは難しいのですが、おおよその目安をいえば、1年間で5cm以上(2、3歳では7cm以上)伸びていればそれほど心配はいりません。ただ、身長の測定が正確でないと、伸びの計算が信頼できないものになるので、数字からだけでは判断を誤ることもあります。

成長を正しく評価するためには、成長曲線

を描くことがおすすめされます。母子手帳には標準成長曲線が載っているので、そこに実際の測定値をかき込みます。何歳何か月で何cmであったかをなるべく正確に点をとって、隣り合った点同士を直線で結んで「成長曲線」をつくります。その成長曲線が、母子手帳に印刷された幅の中で上と下の曲線に平行して伸びていれば、「順調に成長している」ことになり安心です。

また、日本小児内分泌学会のホームページには、男女別の標準成長曲線が載っています。これをダウンロードしてA4用紙などに印刷すると、大きなグラフ用紙に細かい目盛りまで見られるので、正確に成長曲線を作成できますし、標準成長曲線も5本(低い方の点線まで入れると7本)描かれているので、標準に沿って成長しているかどうかははっきりわかります。さらに、小学校に入学した後も17歳半まで継続して利用できます。

### 心配な場合には

「見た目」だけで判断せずに、生まれた月まで考慮に入れること、伸びを確認していただくこと、母子手帳などの標準成長曲線を利用して成長を評価することをおすすめしています。その結果、やはり心配であれば、資料を持参してかかりつけの小児科の先生に相談してはどうでしょうか。専門医や成長障害を診療している施設のリストは、日本小児内分泌学会のホームページに載っています。また、成長科学協会のホームページにも、「小児疾患地区委員」として専門家のリストが載っていますので参考になります。

※1 <http://jspe.umin.jp/public/teisinchou.html>  
※2 [https://www.fgs.or.jp/business/growth\\_hormone/treatment\\_decision/committee.html](https://www.fgs.or.jp/business/growth_hormone/treatment_decision/committee.html)