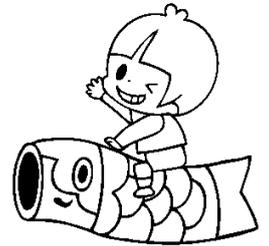


食育だより

爽やかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しくかける子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。5月のこどもの日には、ご家庭でも行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

〇〇〇 5月5日はこどもの日 〇〇〇

こどもの日は『端午の節句』『菖蒲の節句』とも呼ばれ、男の子の節句の1つです。この日は家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。邪気のまじないによもぎやしょうぶを用いること、ちまきを食べることは中国の風習です。日本には平安時代に伝わり、貴族の間で親しまれ、しだいに民間に広がっていきました。



かしわもち

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



菖蒲（しょうぶ）

昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、しょうぶ酒にします。



魚

こどもの日には鯛や鯉がよく食べられました。鯉は男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立ててお祝いします。



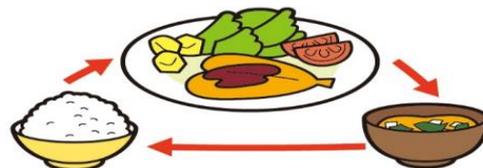
旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



おいしく食べよう
グリンピースは今が旬!



子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。