



食育だより



入園・進級からあつという間に1ヶ月が経ちますね。
園生活にも慣れた来た様子が見られると思いますが、
この時期は突然体調を崩してしまうお子様もいます。
子どもたちの表情や食欲などの変化に、十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

5月5日はこどもの日(端午の節句)

こどもの日は『端午の節句』(たんごのせっく)です。
もともとは、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いする日でしたが、
1984年に、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、
母に感謝するお休みの日」と決められて『こどもの日』になったそうです。
今では、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

【端午の節句の様々な風習】

鯉のぼり

滝を登った鯉は竜になるという、
中国の【登竜門伝説】にちなみ、
「川の流れに逆らって上昇する
鯉のようにたくましい子に育てほしい」
という願いを込めて鯉のぼりを掲げ、
健やかな成長を願うようになりました。



菖蒲 (しょうぶ)

強い香りを放つ菖蒲は、中国で邪気を払う
薬草として取り扱われています。
そのため、
「暑い夏を健康に乗り切れるように」
という願いを込めて、
菖蒲湯に浸かる習慣が生まれました。
枕の下に敷いて寝る、軒先に飾る、
菖蒲酒を飲むという地域もあります。



柏もち・ちまき

柏の葉は、
若葉が出てこない
古い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」の願いが込められています。
「ちまき」は、奈良時代に中国から伝わり、
"チガヤ"というイネ科の葉で包まれていたので、
"チガヤ巻き"が「ちまき」となったそうです。



五月人形

端午の節句には鯉のぼりに加え、
武者人形を飾る風習もあります。
鎧兜 (よろいかぶと) や
金太郎の人形を飾ることで、
無事にたくましく育っていくこと
を祈りました。



食育レシピ かみかみごぼうサラダ

《材料》(切り方…1人当たり分量) ・ツナ 8g
・ごぼう(千切り) 40g ・マヨネーズ 7g
・にんじん(千切り) 8g ・砂糖 2g
・きゅうり(千切り) 12g ・すりゴマ 0.5g

《作り方》

- ①ごぼうは皮をそいで、千切りにして、水に付けアク抜きをする。
- ②人参も皮をむいて、千切りにして、アク抜きしたごぼうと茹でる。
- ③きゅうりも千切りにして、軽く塩揉みしておく。
- ④材料を全て混ぜ合わせたら、完成☆