

5月

給食だより



新年度がスタートして、早いもので2ヶ月目がスタートしました。
新しいクラスにも少しずつ慣れてきた子どもたちですが、楽しみにしている連休に入りますね。
連休中は生活リズムが崩れがちですが、食事と睡眠をしっかりと取り体調管理に気を付けましょう。
5月5日はこどもの日です。子どもたちがすくすく成長していることをお祝いし、これからの成長をお祈りする日でもあります。ご家族で行事食等味わいながら楽しい時間をお過ごしください♪

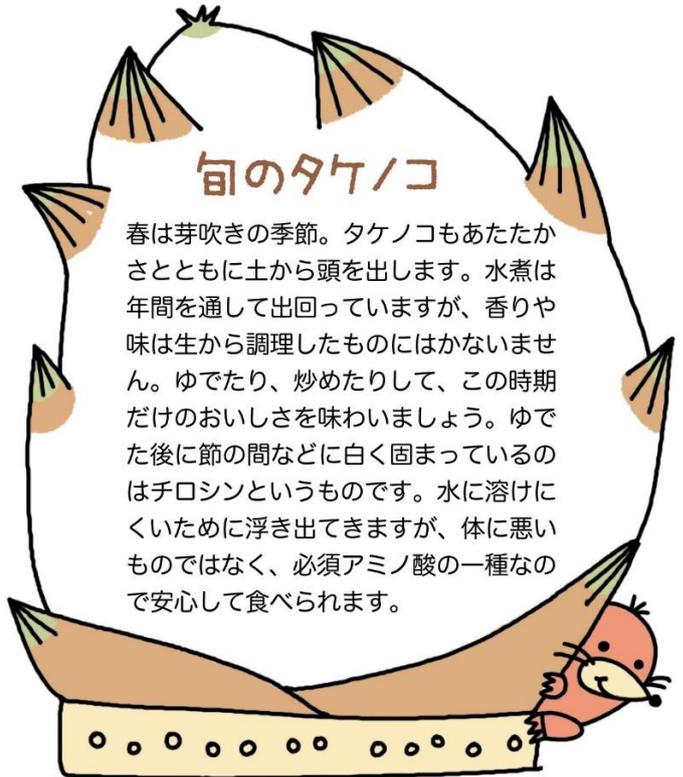
ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいため浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から◎子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもチャレンジしてみてもいいかがでしょうか♪



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

