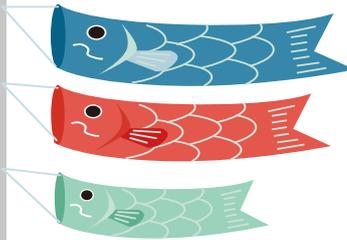




# 5 給食たより

新緑がまぶしい季節になりました。花や小さな虫たちも姿を見せ始め、植物がぐんぐん育つ季節です。お子様たちもいっぱい食べてたくさん遊んですくすくと健やかに成長して欲しいと願っています。

## 端午の節句



端午の節句とは、子供の健やかな成長を願ってお祝いをする日で、5月5日のこどもの日にお祝いをします。端午の節句には、こいのぼりが欠かせません。鯉は流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝も登ってしまうほど強い魚です。このような強さを持つ魚のように元気に大きく成長できるようにと願いを込めて、大きな空に鯉を泳がす行事ができました。ほかにも鎧兜・柏餅・菖蒲湯（しょうぶ湯）など、端午の節句にまつわるものがたくさんあります。



- 【鎧兜】 武士の時代、鎧や兜は命を守るための道具でした。病気や怪我などの災いから命を守るためのお守りとして飾られています。
- 【柏餅】 柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。
- 【菖蒲湯】 菖蒲は独特な香りがあり、葉の形が刀に似ています。そのことから邪気をはらう力があるとされたため、菖蒲の葉を入れたお風呂に入る習慣ができました。



## おやつは食事と心の栄養

子どもたちは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中。3回の食事では栄養を摂りきることができません。そのため、おやつで捕食することは大切ですが、次の食事の時間までにお腹がすく程度の量に抑え、食事の時間のようにしっかり食卓について食べる習慣をつけることが大切です。おやつには「栄養補給」「水分補給」「食べる楽しみ」などの役割があります。また、食事やおやつの準備のお手伝いを一緒に楽しむことで食への興味が深まり、心も満たされます。



## 好き♡嫌い💔



好き嫌いの理由はさまざまです。なぜその料理が嫌いなのか探ってみましょう。調理法や味付け、時間が解決するケースや食材への興味関心を引き出すことで解決する場合もあります。「嫌いだ」と決めつけてしまわずに、いつか食べられるようになるという大きな心を持ちながら、環境を整えてあげましょう。

## 規則正しい生活

新しい生活が始まって1か月が経ちました。楽しく園で1日を過ごし、「おなかペコペコ!」「眠い～」と慌ただしい日々を過ごされていると思います。同じ時間の起床と食事を心掛け、リズムを整えることで、丈夫なカラダ作りの助けになります。そして成長してからも生活のリズムが崩れにくく、生涯の生活の基礎となります。



## 旬の食材たけのこ

旬の食材を積極的に食べてみましょう。旬とは、その食べ物がいちばん多く取れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。栄養価が高く比較的安く入手できます。たけのこは5月に旬を迎える食材です。端午の節句にたけのこご飯やお吸い物として食べられています。たけのこは成長が早いことから、「たけのこのようにまっすぐとすくすく大きくなってほしい」という願いを込めて食されています。たけのこは食物繊維やたんぱく質を多く含みます。ご家庭では水煮を利用するのがおすすめです。旬の味をご家庭でも味わってみてください。

