

# 5月 食育だより

## ☆入園・進級から1カ月が過ぎました☆

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？  
 気温もポカポカしてきてお外に出るのが楽しいですね♪  
 5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、  
 お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

## 今月のイベント献立 ～子供の日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

### 鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

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、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。

## 食育クイズ

子供の日に関するクイズです♪  
是非お子様と一緒に考えてみてください☆

### Q.子供の日に鎧や兜を飾るのはなぜでしょう

- ①.お金持ちになって欲しいから
- ②.病気や事故から守ってもらえるように
- ③.かっこいいから

どれかな～？

### A.正解は②です

鎧や兜はもともと武士にとっては身を守る道具。飾るの為これらを飾ることは、病気や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは

「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは

湿気に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿気が入り込んでしまうため、天気の良い日を選んでできるだけ早く片付けるのがよいでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にしてください♪

## ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。

初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

## おやつの役割って？

### 1、心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

### 2、栄養を補う食事（補食）

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

## 牛乳嫌い克服法

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂って欲しい食品のひとつです。

- ①砂糖・ココアを加えて味を変える  
→牛乳独特の臭いも気にならない♪
- ②スープ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③乳製品から慣れさせる  
→ヨーグルト・チーズなど