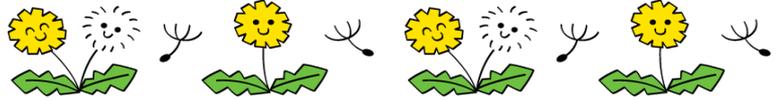


がつしょくいく 5月食育だより

2022年5月

あいせん保育園

新年度になり早一ヶ月が経ちました。そろそろ新しいクラスには慣れましたか？この時期は4月の頑張りが疲れになって出てくる頃でもあります。元気いっぱい遊べるように、今月は疲れをとる食事のポイントをお伝えします。



*朝ごはんはエネルギーを補給しましょう

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

*夕食は早めに。夜食は控えましょう

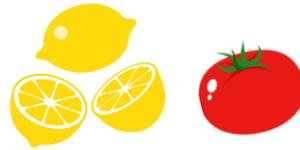
遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

*家族そろって食事をしましょう

楽しい食事は栄養素だけではなく、「心のエネルギー」もとることができます。

すっぱいもので疲労回復！

- 豚肉料理と一緒に酢の物を食べる
- サラダにレモンをかけたり、レモンベースのドレッシングをかける
- 食事に梅干しを添える
- 豚肉と一緒にトマトを食べる
- 食前に柑橘類などの果物を食べる



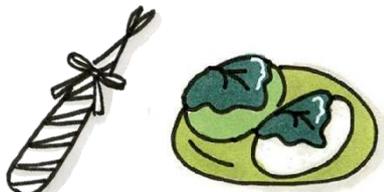
たんごせっく たの 端午の節句を楽しみましょう

「端午」とは「月の初めの午の日」の意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午と五の音が同じなので、いつしか5月5日のことになったと言われています。中国では、この日に菖蒲やヨモギを摘んで門戸や軒にかけたり、菖蒲酒にして飲み、邪気や疫病をはらって健康を願いました。その後、日本の田植えに先立つ物忌みの行事とが結びついたものと言われています。今では、子どもの無事な成長を願って祝う行事になりました。



こどもの日には柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。さわやかな葉の香りを楽しみながら、昔ながらの伝統の味を味わいましょう。

また、西日本では、節句の日食べる御節料理の食材として出世魚の『ぶり』(稚魚から成長に合わせて呼び名が変わるため)は縁起の良いものとして欠かせないと言われています。



ちまき

かしわもち