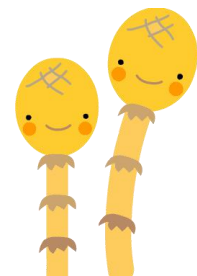


# 5月

# 食育だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ給食にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えたように感じられます。過ごしやすい季節となり、思いっきり外遊びを楽しんだ後には、「おやつ」を楽しみにしていただいています。給食に対しても「これはなあに？」とか「このおやさいは、なんていうの？」などと、子どもたちが興味をもっていただきうれしく思います。



## そらまめ

さやが天に向かって直立するので「空豆」と名付けられました。

そら豆は、たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含みます。

そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いため、はずして食べる人が多いようですが、実は食物繊維を多く含む部分です。旬のものは比較的柔らかいので、できるだけ食べるようにしましょう。



## 食

ごはんとおかずをいっしょに口に入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味（こうちゅうちょうみ）”と言います。

古くからの日本独自の食べ方です。今では、欧米型文化の“ばっかり食”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どもが多く見受けられます。口中調味には「御飯の量で味を調節して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」



## 5月5日 端午の節句

### こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合せ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。



### 菖蒲湯のいわれ

菖蒲は、邪気や災難除けの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。



### 柏餅のいわれ

柏の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちることから、新芽を子ども、古い葉を親にたとえて、子孫繁栄の願いが込められています。

