5月 食育だより



社会福祉法人 大阪水上隣保館 山崎保育園

, 보통한 등 4000 HOLL HER HER 150, 보통한 등 4000 HOLL HER HER 150, 150 HOLL HER 150.

外で体を動かすのに気持ちのいい季節になってきましたね。子ども達も新しい環境に慣れ、楽しく毎日を過ごして います。さて、5月に入るとゴールデンウイークがあると思いますが皆さんはどう過ごされますか?この期間はお子 さんと過ごす時間が多くなると思います。是非一緒に色々なことにチャレンジしてみて下さいね。



広がりました。





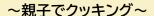






~端午の節句の食べ物・西は「ちまき」・東は「かしわ餅」~

5月5日の端午の節句には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわ餅を食べます。ちまきを食べ るのは関西を中心とした地域で、関東ではかしわ餅が一般的です。ちまきは、平安時代に中国から伝わってきたもの といわれています。本来は、邪気を払うと考えられている『茅(ちがや)』という葉を使っていましたが、各地に広まる 中で、笹の葉が使われるようになっていきました。包まれている中身もさまざまです。もち米を包んだものはもちろ ん、あんこ入りの餅や、葛餅を包んでいるちまきもあります。ちまきには、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと魔 除けの意味が込められているそうです。一方でかしわ餅は日本発祥で江戸で生まれました。かしわ餅を包むかしわは 昔から神聖な木とされていたことや新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子どもが生まれるまでは親は死なない」 すなわち「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起の良い食べ物となって江戸を中心に

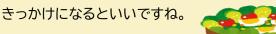


ゴールデンウイークの お子さんとゆっくり関わる 時間にクッキングはいかが

ですか?手始めは包丁を使わずに

ちぎるだけでできるサラダがおすすめです。

ドレッシングも油・酢・塩=2:1:0.1 の割合で空き 容器に入れてふたを閉めよく振って混ぜるだけで 簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり 小さく切ったパンをクルトンにしたりすると見た目や 食感の楽しいサラダが出来上がりますよ。自分で作る と苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べる



~春野菜のたけのこ~

春野菜は冬眠状態の身体を目覚めさせてくれ るエネルギーを与えてくれます。

たけのこ・・・野菜のなかでも食物繊維が豊富 で腸内環境を整えるのに役に



立ちます。特に不溶性食物繊維 が多く、便のかさを増やし、腸を 刺激して排便をスムーズに促し てくれます。

