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

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。　　栄養士　琴浦

～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広がりました。

～親子でクッキング～

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、楽しんで食べるきっかけになるといいですね。

～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。