

5月 食育だより

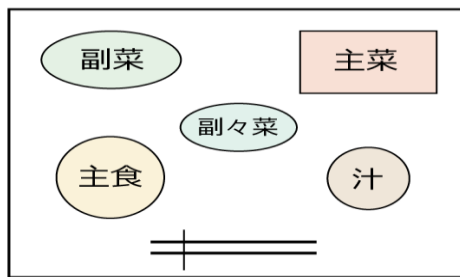
社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

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。子ども達は元気に外で遊んでいますよ。さて5月に入るとゴールデンウィ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くださいね。

栄養士 琴浦

～一汁三菜とは？～

和食の基本は一汁三菜と聞いたことがある人は多くいると思います。一汁三菜を意識すると栄養のバランスがとれた食卓が整いやすく、和食の良い点であると言われていています。では、一汁三菜とはどのような食事でしょうか？汁は汁物のことで、みそ汁や吸い物が一般的です。三菜は、主菜・副菜・副々菜です。主菜は肉や魚のおかず、副菜は煮物など、副々菜は和え物や香の物になります。一汁三菜をそろえた場合、主食となるごはんを含めて、5つの器とはしを食卓に並べるのですが、その並べ方は伝統的に決まっています。このような並べ方が決まったのは、1300年代の武家社会



配膳マナー

の頃だと言われています。その後、これが和食の基本として長く伝えられ和食のマナーとなりました。家庭でも保育園でもこの基本に沿って食器を並べることが、和食の文化を大事に保存することにもつながり、重要な食育の一つとも言えます。是非、ご家庭でも配膳マナーを実践してみてくださいね。



～ごみゼロの日～

5月30日はごみゼロの日です。

- ・食べ残しをしないようにする。
- ・食材は使い切れる分だけを購入するようにして、買い過ぎない。
- ・買い物の時にエコバッグを持参する。
- ・缶やビン、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみはきちんと分別する。

他にもいろいろと出来ることがあります。ごみを減らす行動をしましょう。



分別しよう



～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るエネルギーを与えてくれます。

たけのこは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、便のかさを増し腸を刺激して排便をスムーズに促してくれます。

