

5月給食だよ



令和4年4月28日発行

風薫るさわやかな季節になりました。

子ども達も新しい生活に少し慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃かと思えます。

環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩れがちになりますので、規則正しい生活を身につけていくためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう！



5月5日「こどもの日」

5月5日は『こどもの日』です。こどもの日は、『端午の節句』といって男の子の成長を祝う日です。強く勇ましい子に育つことを願って、鯉のぼりをあげたり、兜や武者人形を飾り、ちまきや柏餅などを食べてお祝いします。

*ちまき・・・中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、もち米を笹で巻いて蒸します。悪病災難を除くと言われていました。

*柏餅・・・柏餅はもちを包む葉に由来があり、柏の木は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起物として用いられるようになり、柏餅が食べられるようになりました。

*菖蒲・・・葉は病気や悪い事を追い払う力があると言われ、軒先に菖蒲を飾ったり、お風呂に入れたりします。



☆ぜひご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいはいかがでしょうか。



✿どうやって味覚は

作られる？✿

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。

薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・うま味は人間の本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。

今は味覚が形成される大事な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていけるといいですね。

多くの味の経験が「おいしい！」感覚を養っていきます。

【春野菜について…】

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴で、この成分には抗酸化作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜。季節ものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう！

春が旬の野菜にはレタス・春キャベツ・アスパラガス・たけのこ・ふき。根菜では新玉葱・新じゃが芋。豆類では絹さや・グリーンピース・そら豆。山菜ではよもぎ・たらの芽などがあります。

現在は、旬の時期でなくても食べられることができますが、春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすいものがたくさんあります。旬のものは味が良く、栄養分も多く含んでいます。

ぜひ春野菜を食べて春を感じてみませんか？

