

5月

食育だより



暖かく、風がさわやかな季節となりました。子どもたちは、新しい環境にすっかり慣れてきているのではないのでしょうか。5月になるとグリーンピースやそら豆など緑が鮮やかな食材が出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが旬の食材をご家庭でもとり入れ季節を感じてみてください。



5月5日 端午の節句



端午の節句は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句です。現在は「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝い、柏餅や粽（ちまき）などを食べてお祝いをします。また、餅はおめでたいときに食べる縁起のよい食べ物です。

こいのぼり



急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、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



邪気や災難避けの薬草です。「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。

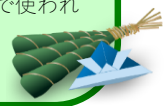


柏餅



邪気を払い、一家繁栄を願い食べられています。

柏の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちることから「子どもの成長を親が見定める」「跡継ぎが絶えることがない」など縁起をかついで使われています。



甘味ってなあに？

エネルギーの供給源です。甘味成分は、体内ですばやく吸収されるため、脳や体をすぐにリフレッシュさせてくれる味です。しかしとりすぎると・・・

- ★虫歯、肥満、糖尿病になる（糖の摂りすぎによる病気の例です）
- ★ビタミンB1やB2が不足する（疲れやすくなるなどの影響が考えられます）

摂取量には、十分に注意が必要です。とりすぎには注意しましょう



簡単おやつレシピ♪

○マカロニきなこ○



【材料（1人分）】

- ・マカロニ 13g
- ・きなこ 4g
- ・砂糖 4g

【作り方】

- ①マカロニをゆでる（袋の表示より長めにゆでる）
- ②ゆであがったマカロニをざるに上げ、しっかりと水をきる
- ③ボールにマカロニときなこ砂糖を入れ混ぜ合わせてできあがり！

