



食育だより

2024.5

ニチイキッズぐし保育園

入園・進級して1か月が経ちました。新生活にも少しずつ慣れ始め、給食やおやつをお友達と仲良く食べられるようになってきました。一方、疲れも出てくる頃だと思います。

食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう。

★こどもの日

ゴールデンウィーク中の5月5日は「鯉のぼり」や「兜」を飾り、子どもたちの健やかな成長や幸せを願う「こどもの日（端午の節句）」です。行事食では、「ちまき」や「かしわ餅」が有名ですが、その意味をご存じてでしょうか。

・ちまき（粽） 葉を剥く瞬間が楽しみの一つでもちまき。もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったと言われています。茅は病や災難を祓うとされています。



・かしわ餅（柏餅） 柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないという性質があることから、「子孫繁栄」を願い、縁起の良い和菓子として人気があります。

・草餅 ヨモギの葉などを入れてついたお餅です。本来、香りの強いヨモギのような植物は邪気や魔除けの力があると考えられています。



・筍（たけのこ） 成長が早いことで知られる筍は「たけのこのように早く大きくなって欲しい」という願いを込めて食されています。

・魚類（カツオ、ブリ） カツオは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。また、鯉のぼりにかけて鯉なども食べられることがあります。



ぜひ、こどもの日の由来や行事食の意味に触れながら家族で楽しい時間を過ごしてみてください。日本の伝統文化を大切にする心が育まれることに繋がるでしょう。



★食育のようす

4月23日（火）食事マナーについて～〇×クイズ～

3. 4. 5歳児さんで今年度初めての食育を行いました。終始楽しそうな様子で、しっかりと話しも聞いていました。

