

食育だより

ピノキオ幼児舎



2022年度5月



新緑がまぶしい季節ですね。入園・進級から1カ月が経ちました。園生活にも慣れてくる頃ですが、新生活の疲れやゴールデンウィークの休み明けなどで生活リズムも乱れがちです。今一度、早寝早起き・朝ごはんを食べる・排便の習慣など生活リズムと身体の調子を整えて一日を元気に過ごせるようにいたしましょう！

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのです。



旬の食材

そら豆

古代エジプトでは、4000年以上も前から食用として栽培されていたといわれています。5月から6月が旬で、さやの内側が綿のようになっているのが特徴です。鮮度が落ちるのが早いので、さやにつやがあり変色していないものを選び、購入後すぐに食べましょう。

端午の節句にたけのこ

端午の節句は、男の子の健やかな成長を願い柏もちやちまきを食べる習慣が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



「端午の節句」と同じ日に祝う「こどもの日」は“子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に母に感謝する”という日で1948年に制定された国民の休日です。両親が子ども達の幸福を願うと共に、子ども達が自分の命をかけて産んでくれた母親に感謝をするという意味合いがあります。ここまで育ててくれた両親に感謝をする日でもありますね。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ 花より団子

眺めるだけの花よりも、食べられる団子のほうがよい。つまり、見て楽しむものより実際に得ることを選ぶということです。食いしんぼうを指す言葉としてよく使われますが、美しさを理解できない人を意見する意味もあります。



やさいの花を知ってますか？



ヒント：



さて、この花が咲く野菜をご存じでしょうか？
「えっ!？」こんな花が咲くのかと驚くかもしれません。今年度はたくさんの“やさいの花”を知っていただくと思っています。
この花は“ごぼう”です！

