

# 食育だより 5月号

晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。進級・入園から1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたのか園庭で遊ぶ子どもたちに笑顔が見られるようになってきました。

5月といえば『五月病』という言葉があるとおり、新しい生活や環境の変化に疲れが出てくる月です。5月も元気に過ごすために、生活のリズムを整え食生活に気を配りましょう。

## 継続できていますか？ 食事のリズム

新年度や新学期には気を付けていた食事のリズムがだんだんと乱れてきていませんか？幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。規則正しい食事の時間・量・質を継続していきましょう。そのためには体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また、「おなかがすいた」という生理的欲求だけでなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや今までの食体験にも影響されます。御家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。



### 沖縄県郷土料理

●5月22日(水)に沖縄県の郷土料理『人参しりしり』を提供します。

「しりしり」という言葉は「千切り」という意味の沖縄の方言で、日常的な家庭料理として沖縄県全域で食されています。

## 5月 食べ物の記念日

365日毎日に記念日がありますが、実は「食べ物」にまつわる記念日もたくさんあります。

5月の食べ物の記念日の一部をご紹介します。

- 5月10日 ごぼうの日
- 5月15日 ヨーグルトの日
- 5月27日 小松菜の日
- 5月29日 こんにゃくの日

由来は様々ですが、語呂合わせの記念日がたくさんあります。クイズにして御家庭で食べ物の話題にしても楽しめそうですね。

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。