

5月の給食だより



令和5年5月

津屋崎保育園

給食が始まつて少し経ちましたが、いかがでしょうか？最初は全く食べられなかつた子も少しづつ食べられるようになつているようです。ご家庭でもぜひ、給食の様子を聞いてみて、励まし、たくさんほめて頂ければと思います。

今月は新じゃがやいんげん豆、新ごぼうなど旬の野菜がたくさん出ます。味覚や食感の幅を少しづつ広げていきたいと思います。



端午の節句

5月5日は子どもの日です。

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

☆かしわもち☆

柏餅は江戸時代から端午の節句に食べるようになりました。

昔、食器代わりに用いられていたという柏の葉は、新葉がでなければ古い葉が落ちないので家系が絶えないという意味に通じているようです。

保育園では5/8のおやつにかしわもちを食べます！



☆ちまき☆

中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が弔うためにつくったのが始まりと言われています。もち米やうるち米で作り、茅や笹でまいて蒸します。



「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きの家庭が増え、子ども達も塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

こんな「食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「食」が問題となっています。

これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

個食 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと	子食 子どもだけで食べること	固食 おなじものばかり食べる
小食 必要以上に食事量を制限すること	濃食 濃い味つけの物ばかり食べること	粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること