

5月の給食だより

令和元年5月1日

津屋崎保育園

給食が始まっ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った子も少しずつ食べられるようになってきているようです。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、アスパラなど旬の野菜がたくさん出ます。味覚や食感の幅を少しずつ広げていきたいと思っています。

こどもの日

5月5日はこどもの日です。

端午の節句は中国伝来のもので災厄などをはらう目的の行事でした。

夏の病を防ぐ力があるとされていた菖蒲が尚武に通じるところから、男児がたくましい武士に成長するようにと祝うようになりました。

☆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5/7のおやつにかしわもちを食べます！！

端午の節供にまつわるもの

しょうぶ

昔から薬草とされ、邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、また、銚子に添えてしょうぶ酒にしました。

ちまき

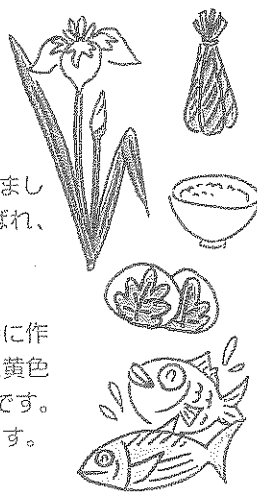
中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が弔うためにつくったのが始まりといわれています。もち米やうるち米でつくり、茅（かや）や笹でまいて蒸します。

魚

タイ・カツオなどがよく食べられました。こいは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うのです。

黄飯

男の子の出世を願い、お祝いの時に作ります。クチナシの果実を煎じた黄色の汁に、塩を加えて炊いたごはんです。解熱・浄血にきくとわれています。



噛むことの大切さを考えよう！

保育園では、4月から3歳以上の3時のおやつに、いりこや昆布、野菜スティックのいずれかを日替わりで食べています。今年度も、噛むことを特に意識していきますので、ご家庭でも、よく噛んで食べるものを食べていただけたらと思います。

3歳未満児は安全面を配慮しながら、2歳児から始めていきます。

◎かむことが大切なのはなぜ？

食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



1 脳のはたらきがよくなる

よくかむことで、脳の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



2 むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。



3 消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



4 あごがしょうぶになり、歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとてもしょうぶでした。



5 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかむと、脳（満腹中枢）におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。



6 味覚が発達する

かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。

