



5月食育だより



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。入園・進級してから1か月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。月の後半には梅雨が始まります。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪

今月のイベント献立 ～こどもの日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

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、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。



食育クイズ

こどもの日に関するクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.こどもの日に飾る鯉のぼりはどのような願いを込めて飾るのでしょうか？

- ①.出世しますように
- ②.良縁に恵まれますように
- ③.食べ物に恵まれますように

わかるかな～？



A.正解は①です

「鯉が滝を登り竜になって空に登る」ということで、出世の象徴として鯉のぼりが飾られるようになりました。「子供が将来出世できますように」との願いが込められています。

また中国には、こんな伝説があります。

【中国の山奥には、のぼり切ると竜になれると言われていた大流の川が「竜門(りゅうもん)」という滝がありました。たくさんの魚が竜になることを目指しましたが、のぼることはできませんでした。そんな中、1匹の鯉が「竜門」をのぼって竜になりました。】

これが「登竜門(とうりゅうもん)」とよばれる伝説です。

この伝説から、鯉のぼりには「子どもに立派(りっぱ)な大人になってほしい」という意味も込められています。(諸説あり)



♪生活リズムを整えましょう

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。

十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかのすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



ハ十八夜について

「夏も近づくハ十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「ハ十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2025年は5月1日(木)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「ハ十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。ハ十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広がりの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「ハ十八」という字を組み合わせると「米」という字になることからハ十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
- ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い

という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください
歌を知り、暦を知り、意味や願いを知ってハ十八夜を過ごしましょう♪

