

# 5月の食育だより



暖かな日差しになり、汗ばむくらい元気いっぱいに遊んでいる子どもたち。毎日の生活の中でお昼に近づくと、「いいにおいがする～、お腹が空いてきた！」という声が聞こえてきます。水分補給も忘れずに、しっかりご飯を食べて元気いっぱいに過ごして欲しいです。

## そら豆って不思議がいっぱい！！

年長児が、おやつにそら豆の皮むきのお手伝いをしました。そら豆をみて触って匂いを嗅いで、いろいろな発見があったようでした。まずは、大きさに驚き、「大きいね」「僕のは、4つもはってる」「中の豆も大きい！」と、友だちと気づいたことを共有していました。絵本が好きな子どもは『そらまめくんのベット』で見たことある「こんなにふわふわなんじゃ！」と触った感触にも驚いていましたよ。

次々にそら豆をむいていると中から虫が！！「わあー虫がおった！」「何の虫かな？」突然出てきた虫にこれまたビックリ。「見せて見せて」と、みんなで虫の観察が始まりました。

他にも、そら豆の長さをくらべてみたり、形に興味を持ったり、そら豆の不思議をいっぱい感じていました。

食材に触れることで食物へ興味湧くだけでなく、五感を使って感性も豊かに育っていきます。



どれが1番長いかな…

そら豆が出て来たよ

何の虫かな？



大きいそら豆だね！！

## 行事食 「こどもの日」

こどもの日の食べものと言えば、「ちまき」と「かしわ餅」が有名です。主に東日本では「ちまき」、西日本では「かしわ餅」を食べることが多いと言われています。

ちまきは、もち米を植物の葉で包み灰汁で煮込んで作る食べ物です。

チガヤの葉を用いて作られたことから、「ちがやまき」と呼ばれ、それが短縮されて「ちまき」と呼ばれるようになりました。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。

かしわ餅は2日のおやつに登場します



かしわ餅は、おもちをくるむ柏の葉に由来があります。柏の木は、「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、家系が途切れない「子孫繁栄」の象徴となり、縁起が良い食べものとして、こどもの日に食べられるようになりました。

## 春の実は、もうすぐです

園庭や中庭のあちらこちらに、春の実りを見つけました。熟して色づくのが楽しみです！

いちご



桑の実



さくらんぼ



毎月19日(食育の日)は「わ食の日」

『和食』 栄養バランスのとれた日本型食生活  
『輪食』 食卓を囲む家族の団らん等の人の輪  
『環食』 環境に配慮した食事