

給食だより 2020年5月

5月のテーマ: どうして柏餅を食べるの??

入園・進級から1か月、園生活も少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

新型コロナウイルスの影響を受け、普段の新年度とは違ったスタートにはなりましたが、爽やかな5月が始まりました。「子どもの日」は国が定めた祝日ですが、「端午の節句」とも言われます。昔はこの時期から気候が暑くない始め、体調を崩すことが多くなるために、「邪気払い」をする意味で菖蒲(しょうぶ)を軒に吊るしたり、お風呂に入りたいする風習が伝えられてきました。

柏餅は、柏の葉は新芽が出ないうちは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を象徴するとして「子どもの日」に食べられるようになったそうです。柏の葉には抗菌作用や保湿作用があると言われ、冷蔵庫がなかった時代に、柏の葉に包んでおくことで日持ちがよくなることから、魚などを包んで蒸した料理も伝えられています。

粽(ちまき)も、笹の葉でもち米などを包み、いぐさで縛って、蒸したい茹でたいものです。これからも子どもたちに行事や伝統文化の意義をしっかりと伝えていきたいと思います。

食と健康のはなし

「こ食」を「共食」に

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか? 生活環境が変わり、食生活が変わり、家族がそろうことが少なくなった現在の家庭の食卓の問題点をわかりやすく表した言葉です。

「孤食」「個食」「子食」など様々な「こ食」があります。「共食」は家族のだんらんなどの楽しい雰囲気の中、食事を通じてマナーや食文化などをしっかり伝えることが大切です。



5月13日と26日の給食はグリーンピースご飯です。豆の風味が感じられ、彩りがきれいな一品です。グリーンピースは緑黄色をしていることから、カロテン、カリウム、ビタミンB群の豆類で、野菜の中ではたんぱく質の量が多く含まれます。