



あさか食育だより



令和6年5月

入園・進級して1か月が経ち、木々の緑が美しく、清々しい季節になりました。暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしませう！

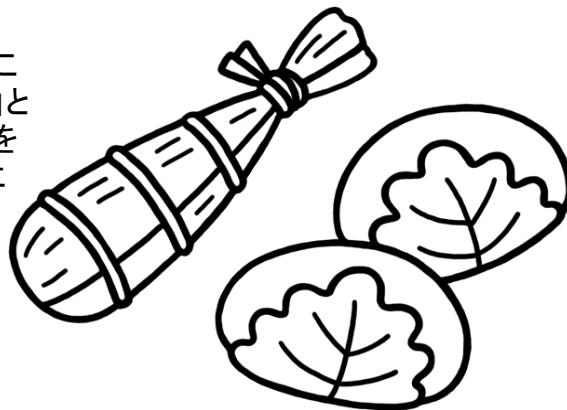
端午の節句と食べ物・行事

端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代。武家の間で跡継ぎの男子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着していきました。

5月5日がこどもの日として制定されたのは昭和23年。日本における国民の祝日の一つで、「こどもの人格を尊重し、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として制定されています。

ちまき

もち米やうるち米を茅(ちがや)の葉で巻いたことから「茅巻き(ちまき)」と呼ばれ、厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。



柏餅

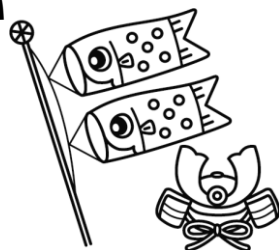
上新粉の餅にあんを詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待つ冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

鯉のぼり

「鯉が激しい滝を登ると竜になる」という中国の伝説から、人生という流れの中で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいとの願いが込められています。

かぶと・よろい

命を守る武具であったことから、災いから守ってほしいという願いと、強くたくましく育てほしいとの願いが込められています。



くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

