

食育だより

新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち
子どもたちも少しずつ園での生活に慣れているようで
園庭でお友達と楽しそうに遊ぶ姿を見かけることが増えてきました。



端午の節句

端午の節句とは、5月5日「こどもの日」

子どもの健やかな成長と健康を願って、五月人形を飾る、こいのぼりを揚げる、菖蒲湯に入る、などいろいろな方法でお祝いをします。

そして、端午の節句によく食べられる和菓子に「柏餅」「ちまき」があります。

「柏餅」「ちまき」ってなあに？

「柏餅」

- 餡をお餅で挟み、柏の葉で二つに包んだ和菓子
- 柏の葉は、新しい葉が育つまで古い葉が落ちないということから、子孫繁栄を願った縁起物

「ちまき」

- 米粉で作ったお餅を、葉で円錐型包んだ和菓子
- 子どもが無事に育つよう魔よけの意味を込めて食べられる

5月が旬の食材



緑色のアスパラガスが主流ですが、土をかけて日に当たらないように育てると、色の白い「ホワイトアスパラガス」になります。

アスパラガスには身体を元気にする力があります。

