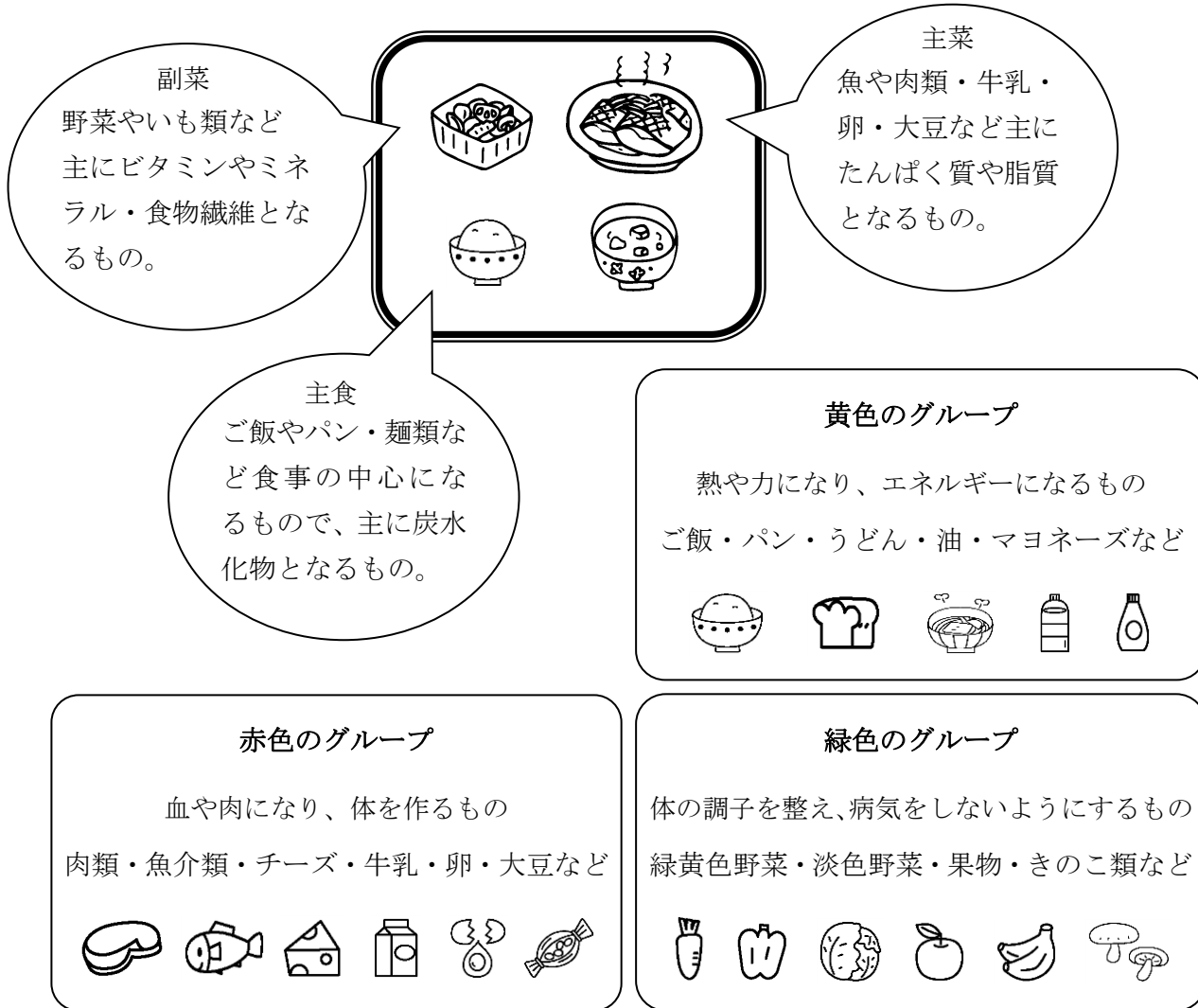


園庭の木々も緑が豊かになり、若葉のまぶしい季節になりました。

新しい生活がスタートして一か月が過ぎ、子どもたちも新しい環境に慣れ、楽しく給食を食べています。過ごしやすい時期ですが、バランスの良い食事を工夫し、夏バテしないよう丈夫な身体作りに心がけましょう。

<バランスの良い食事とは>

食べ物は含まれる栄養素の働きの特徴から赤・黄・緑の3色のグループに分けることができます。3色の食べ物が揃うような主食・主菜・副菜にすることで栄養のバランスが自然と整いやすくなります。



<食べ物の「旬」について>

最近では、ハウス栽培や品種改良により、一年中、野菜や果物などが手に入るようになりました。そのため、食べ物の「旬」がわかりにくくなっています。日本には、四季があり、それぞれの時期で「旬」の食べ物ができます。

「旬」のものは、



- ① 鮮度が良いので、味や香りの良いものが手に入りやすい。
- ② たくさん出荷されるので、価格が安くなる。
- ③ 栄養素が豊富に含まれている。(ハウス栽培の野菜の方が栄養価が高い場合もあります。)

他にも…

- 春：眠っていた体を呼び起こす。 夏：暑さでほてった体を冷ます。
秋：寒い冬に向けて体に栄養を蓄える。 冬：体を内側から温める。

など、食べ物が一年で最もおいしく、その時期に体が必要としている栄養や効果をたくさん含んでいます。毎日の食事に「旬」のものを使い、自然の恵みを取り入れてみてはいかがでしょうか。



<5月5日は子どもの日>

5月5日は「端午の節句」「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」と言われます。「鎧〔よろい〕」や「兜〔かぶと〕」を飾り、「こいのぼり」を立てて、男の子の誕生と成長を祝います。

ちまき・かしわもち

こどもの日に食べることで病気など悪いものを追い払うことができると考えられています。

更に、“かしわもち”には柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



菖蒲 (しょうぶ)

魔よけの力があるとされ、菖蒲酒や根を煎じて飲む習慣がありました。今では、菖蒲湯に入る習慣の方が一般的です。

