



給食だより

5 がつ号 / 2025

新年度がスタートして 1 か月。新しい生活には慣れましたか？不安や緊張でいっぱいだったと思います。今月はお休みがたくさんあるので生活習慣の乱れに気を付けて、早寝、早起き、朝ご飯を意識して過ごしてくださいね。



端午の節句

5月5日は、「端午の節句」です。中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわ餅は、日本独自の風習です。かしわは、縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

かしわの葉を外側にするのが味噌入り、裏を外側にするのがあん入りというのが本来のきまりになっています。

ところで…みなさんは 5/5 に菖蒲湯に入りますか？菖蒲には、病気や悪いことを払う力があると昔の人は考えていました。また、勝負の葉を頭にまくと頭がよくなるともいわれています。



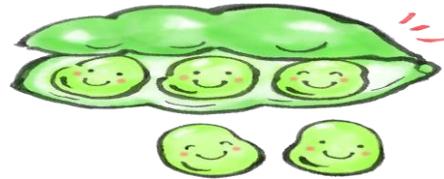
※行事食は5月2日です。

～今月の食育活動～

野菜の皮むき

幼児クラス…フランターに種まき

の、予定です。



水分補給をしましょう

太陽の日差しがまぶしくなってきましたね。水分補給は、とても大事ですが、冷たいものとりすぎや一度にたくさんの水分をとると胃腸に負担がかかり、食欲低下につながります。子供の水分は、栄養分、甘みのない飲み物にしましょう。ミネラル水(カルシウムやマグネシウムなどの硬水)は、ミネラルをおしっこで外へ出そうとして水分を使い、腎臓に負担をかけてしまいます。乳幼児には注意が必要です。のどが潤いたときは、麦茶などを選びましょう。

伝統食材と日本の行事

伝統食材は、お祝いやお祭りの料理やお菓子などによく登場します。行事は伝統食材を味わうのにとってもよい機会です。

日本で行事食を食べる意味は、もともとは年中行事を「神様を呼んで食事をささげる日(ハシの日)」として日常との区別をつけるために特別な料理を食べていたのが始まりです。どの行事食も家族の健康や幸せ、子供の健やかな成長などを願う意味が込められています。

伝統食材のつながりやいわれも、子供たちに伝えていけたらいいですね。

行事食とは??

特別な行事のときに食べる、特別な料理や食材

