



パクパク通信

5月号 (2018)



新緑の美しい季節を迎えました。爽やかな風が、青空にこいのぼりを元気に泳がせています。

新年度が始まって1カ月となります。なんでも美味しく食べられることが一番ですが、お弁当には「初めて食べる料理」「食べにくいもの」等、子どもの苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」という考えのもと、楽しい雰囲気の中で食事にしたいと思っています。身近な大人や友達と食べることで「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもあるので、長い目で食の体験の広がりを見守っていきたいと思っています。



端午の節句

男の子の成長と幸せを願い、祝う行事です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾って、ちまきや柏餅をいただきます。



1948年に「こどもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」国民の祝日になりました。「端午」とはもともと「月の初めの午(昔の暦に使う干支のひとつ)の日」という意味でしたが、だんだんと5月5日だけをさすようになりました。

発祥は中国の厄除けの行事でしたが、それが日本に伝えられ、よもぎや菖蒲をつむ、年中行事になっています。江戸時代になると「菖蒲」という音が「尚武(武を重んじる)=勝負」という言葉に通じることから、端午の節句は「男の子の節句」とされるようになりました。

そして、男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、鎧などを飾る風習が生まれていきました。

縁起のいい食べ物

<カツオ、スズキ、ブリなどの魚>

いずれも成長すると名前が変わる出世魚なので、食べると良いとされています。



<粽(ちまき)>

中国で厄除けのために食べられていたものが、平安や奈良時代に京(関西)から伝わって定着しました。



<柏餅>

柏は日本で古くから「神が宿る木」とされており、新芽が出るまで葉が落ちないことから「子供が成長するまで親も長生きする」という縁起の良さから、江戸時代ごろから柏餅として浸透しました。



早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長において、睡眠は大切です。睡眠は、昼間に脳が目覚めるための休息です。夜ぐっすり眠ると成長ホルモンが働き、心身ともに活力のある子どもになります。「寝る子は育つ」と言われているのはこのことです。よく眠り、早起きして朝ごはんを食べて登校・登園すると良いですね。

幼児食について

子どもの成長や発達の基礎となるのが幼児期の食生活です。幼児期に正しい食習慣や食の楽しさを体験することは、生涯健康で豊かに暮らすための知恵を子どもたちに伝えることでもあります。1日3回の食事のリズムを覚え、家族やお友達、先生と一緒に食べることで、食を共感し合う体験を重ねていただければと思っています。

五目ごはん(作りやすい分量)

米……………200g
もち米……………100g
酒……………小さじ2
鶏もも肉……………100g
サラダ油……………小さじ1
干しシイタケ……………小2個
人参……………30g
油揚げ……………1枚
いんげん……………2本
和風だし……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1

<作り方>

- ①米ともち米は合わせて研ぎ、炊飯器に酒小さじ1と2合の水を加えて炊く。干しシイタケは水に浸しておく。
- ②戻した椎茸、人参、油揚げは2cm長さの千切りにする。いんげんは熱湯で1分ほど茹でて冷水にとり、刻んでおく。
- ③手鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて火が通ったら1/2カップ(分量外)程度の水を入れ、調味料といんげん以外の具材を入れて煮詰める(途中であくをすくってください)。
- ④御飯が炊き上がったら、③の具材と下茹でしたいんげんを加えて混ぜる。

