



5月食育だより



さわやかな風が吹き、新緑がまぶしい季節となりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。日差しが少しずつ強くなり、暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪



♪朝ごはんは3つのスイッチを入れよう♪

朝ごはらは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べると、体に3つの良いスイッチが入ります。

- ①あたまのスイッチ: 脳にエネルギーが届き、脳の動きを活発にします。
- ②からだのスイッチ: 眠っていた体温が上がり、元気に動くパワーが出ます。
- ③おなかのスイッチ: 腸が刺激されて、排便を促し、便秘予防につながります。

朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いやすくなります。

忙しい朝ですが、まずは一口食べることからスタートし、朝のエネルギーチャージを習慣にしていきましょう。



ハ十八夜について

「夏も近づくハ十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「ハ十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2026年は5月2日(土)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「ハ十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。ハ十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広りの「ハ」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「ハ十八」という字を組み合わせると「米」という字になることからハ十八夜に稲の種まきをすとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、

後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
- ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い

という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください
歌を知り、暦を知り、意味や願いを知ってハ十八夜を過ごしましょう♪



食育クイズ



こどもの日に関するクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみてください☆

Q.こどもの日に鎧や兜を飾るのはなぜでしょう？

- ①.かけっこが速くなるように
- ②.お金持ちになって欲しいから
- ③.病気や事故から守ってもらえるように

わかるかな～？



A.正解は③です

かぶとは昔、武士が大事な頭を守るためにかぶっていた、丈夫な帽子です。こどもの日にかぶとを飾るのは、病気や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは湿気に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿気が入り込んでしまうため、天気のよい日を選んでできるだけ早く片付けるのがよいでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にして下さい♪

今月のイベント献立 ~こどもの日~

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は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。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。

