

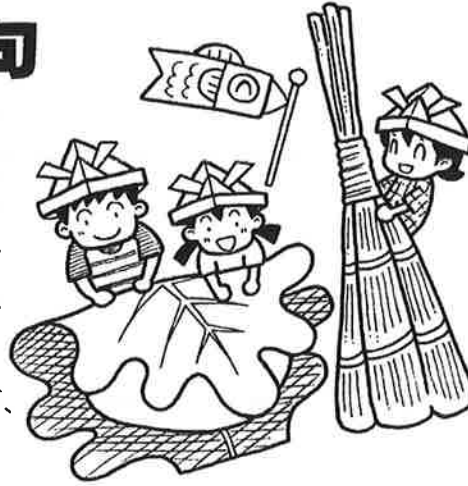
* 5月5日は端午の節句

* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい

* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか

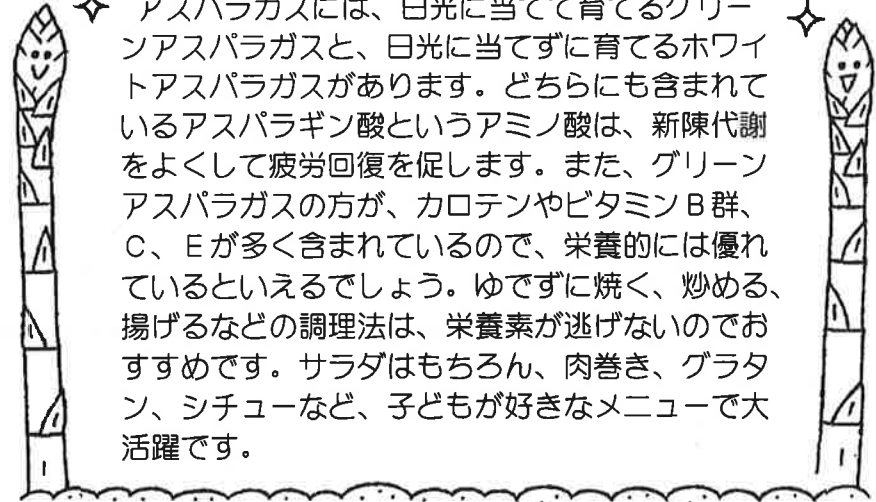
* しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹ささでくるむのが普通ですが、

* 本来は茅かやの葉で巻いていました。



旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

☆ アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。サラダはもちろん、肉巻き、グラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。



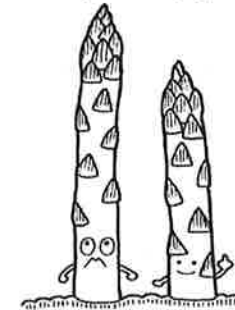
食事のマナーは何歳から?

「幼児期の食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。3歳からは箸の使い方や周りの人に迷惑をかける事をしない等、楽しい食事の時間になるように、日常的にしていることを伝えていきましょう。

クイズ

Q. アスパラガスの名前由来はなにんだ?

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え：③
「新芽」の言葉通り、土から出てくるようすは、まさに芽が出たようすです。1日に5~6cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。

5月のクッキング・食育ミニ講座の予定

年長	5月12日(金)	えんどう豆のさやとり
----	----------	------------

5月のお誕生会デザート「青りんごゼリー」