



給食だより



平成26年4月25日(金)城南園 No. 2



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”をたべますね。“ちまき”にはちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いがこめられているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょにいて、□の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”と呼びます。これは、古くからの日本独特の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



今月のテーマ

正しい食事の習慣を

身に付けましょう



よくかんで食べてアレルギー予防

アレルギーの多くはタンパク質からできています。つまり、タンパク質が体内で十分消化されれば、アレルギー反応が起きにくくなります。食材をよく噛むことで唾液の分泌が促進され、消化力がましますのです。



イチゴのできる時季

年中出回っているイチゴですが、本来の収穫期は春です。ハウス栽培ではない、太陽に下で育ったイチゴを見ることのできる「イチゴ狩り」を経験するのもよいでしょう。

