

5月 たのしく食べよう

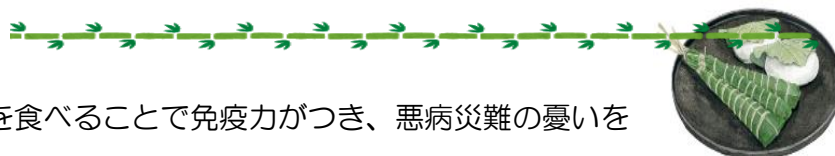
まつばら保育園

新緑のさわやかな季節になり、新年度から1ヵ月が過ぎて、子どもたちは新しい環境にも慣れ元気に走りまわっています。連休明けは、生活リズムが崩れがちになりますので、しっかり食べて体調管理に気をつけましょう。



5月5日のこどもの日は、端午の節句ともいい、男の子のお祝いです。中国では5月は「毒月」とも呼ばれ、病気になる人が多かったそうです。そのため、この時期に邪気払いをする風習が始まり、古くから強い香りが邪気・災いを払い払うとされていた菖蒲（しょうぶ）が使われていました。鎌倉時代になると、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」「勝負」と同じ発音であること、葉の形が剣に似ていることなどから、端午の節句は男の子と結びつくようになり、男の子の成長を祝い、健康と厄除けを祈る行事となり、奈良時代に中国から伝わりました。

こどもの日に由来する食べ物



「ちまき」は、毒蛇になぞられ、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

「かしわもち」は、かしわの葉は新芽出ないと古い葉が落ちないため、跡取りが絶えない、家系が続くと言われ、また、かしわの葉は香りも強く邪気を払うと言われています。



かしわもちの豆知識 ～かしわの葉っぱで餡子の味が分かります～

お店に並んでいるかしわもちの葉をじっくり見て下さい！つるつるした葉の表を外側にしているものと葉の裏を外側にしているものがあります。これは中に入っている餡（あん）の味の違いを表しています。表が外のかしわもちは小豆餡（こしあん）、ただし、餅が蓬餅（よもぎもち）であれば粒餡になります。そして裏が外になっているものは、味噌餡になります。

1日のはじめに良いスタートを切ることが生活リズムの見直しにつながります

早寝・早起きの規則正しい子どもの生活リズムは、体温の変化・ホルモンの分泌がされるようになり、午前中から活動でき、頭も体も発育→おなかが減る→疲れてよく眠れるようになるなど、心身の発育が順調になるので、子どもの生活リズムが整うことは、とても大切であり、健康に過ごせる第一歩になります。

連休明けの乱れたリズムを整えましょう。



「早寝早起き朝ごはん」全国評議会から引用