



食育だより



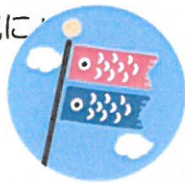
新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎました。子ども達も新しい環境に慣れてきた頃だと思います。一方で体や心に疲れが出て怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけましょう。

「端午の節句」

5月5日の端午の節句は男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。

《こいのぼり》

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合わせ、「たくましく元気に」との願いが込められています。



《柏餅》

柏の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから子孫繁栄の願いが込められています。



《菖蒲湯》

菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。『菖蒲』と『勝負』をかけており、立身出世の願いが込められています。



5つの基本味



私たちが舌で感じる基本的な味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つです。

甘味…ご飯やパン、お菓子等に含まれる、糖から感じられる（エネルギー源）

塩味…塩に含まれる塩化カルシウムから感じられ、体内のミネラルバランスを整える

酸味…レモンや酢等に含まれる酸から感じられ、腐敗を教える味

苦味…ピーマンやゴーヤ、コーヒー等から感じられ毒物を教える味

うま味…昆布やかたお節、トマト等に含まれるアミノ酸や核酸から感じられる（タンパク質）

「酸味」や「苦味」は繰り返し経験することで、食べても大丈夫だと認識し、徐々に慣れていく味です。

切り方を変えたり、子どもが好きな料理等にして、取り入れていきましょう。

アスパラガス



5月に旬を迎える野菜のひとつにアスパラガスがあります。「アスパラガス」という名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸によるもので、アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

選び方のコツとしては、緑色が濃く穂先まで締まったものが美味しく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

ホワイトアスパラガスは仲間？

アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。

日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。