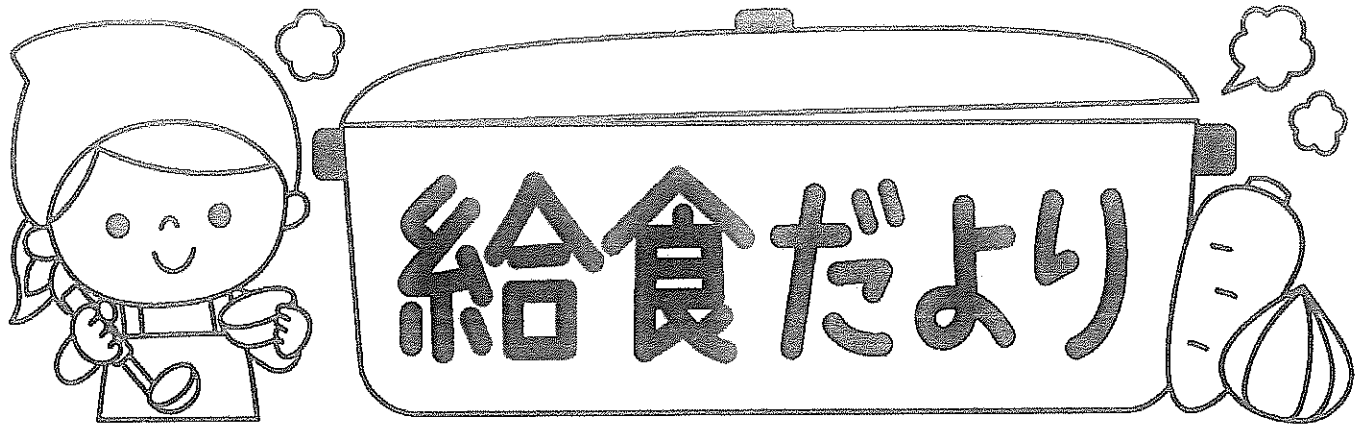




やしお子心保育園 5月の食育だより

入園してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ってきます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化のよいうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。



手づかみ食べも大事な成長

7か月前後になると食べ物に手をのびし、つかんだ物を口に運ぼうとし始めます。このころの手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育てます。持った物の感触からその重さや軟らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまな力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得ほどうれしいことはありません。たっぷり手づかみした手はスプーンをうまく使える手にもなります。

グリンピースは今が旬！

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんやポタージュ、天ぷらなど、色んな調理法で味わいましょう。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追い付いていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。また、これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。少しクセはありますが亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。

ちまきと柏もち

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つでちまきや柏もちを食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日。5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。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、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたとされています。