



新年度がスタートして1ヶ月。子ども達は新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか。

5月は楽しい大型連休もあります。同時に、生活リズムが乱れやすい時期でもありますので、お休みの間も早寝・早起きを心がけ、3食しっかりと食事をとりましょう。十分な休養も大切です。

端午の節句

古来中国では、体調を崩しやすい時期や縁起の悪いとされる時期に、季節ごとの食べ物を食べることで生命の力をもらい、その力で邪気払いを行っていました。日本に伝わった後、日本古来の風習や祭礼と結びつき、今の「五節句」の風習ができていわれています。

5月5日の端午の節句・こどもの日には、鯉のぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べ、子どもの誕生・健やかな成長を祈るのが一般的になりました。また、「菖蒲の節句」ともいわれることから、菖蒲湯に入ること無病息災を願う風習もあります。

〈五節句〉

1月7日

人日の節句
七草の節句



3月3日

上巳の節句
桃の節句



5月5日

端午の節句
菖蒲の節句



7月7日

七夕の節句
笹の節句



9月9日

重陽の節句
菊の節句



五節句では、身近な植物と一緒に季節の節目を祝うという習慣があります。最近では馴染みのない節句もありますが、一つ一つを見直してみると、昔の日本人の季節の感じ方の一端に触れられるかもしれませんね。

日本の「食品ロス」って？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまわれる食品のこと。食べ残しや賞味期限、消費期限切れなどが原因です。つい買い過ぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨てしまった、なんてことも、「食品ロス」に繋がっています。



1年間で約522万トンも食べ物が捨てられています。

1人当たりだと、1日にお茶碗1杯分の食料を捨てている計算に。



私たち日本人にとって欠かせない「いただきます」と「ごちそうさま」。短い言葉ですが、込められる思いは数えきれないほどあるものです。大型連休中 家族で食卓を囲む回数が増えるこの機会に、2つの言葉の意味を家族みんなで見直してみませんか。



5月30日はごみゼロの日

5月の食育活動

SDGs (きらきら組)

進級して1ヶ月。新しい環境での食事に慣れてきた半面、偏食や食べ残しなどの姿もみられています。人や資源を大切に思う気持ち、苦手なものにも挑戦したり、決められた量を食べる大切さなども伝えていきたいと思います。

端午の節句・手洗いについて (ぴかぴか組)

五節句のひとつ、「端午の節句」については、ちまきや柏餅などの行事食についてお話します。また、5月よりはじまる「給食のお手伝い」にむけ、手洗いの大切さ、正しい手洗いを学びます。正しい手洗いは、感染症予防の第一歩にもなります。