



食育だより



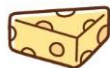
卒園・進級を迎える子ども達の表情は、きらきらと輝いて見えます。この1年間で身長や体重はどれくらい成長したでしょう。また、食べられるようになった食材が有るか振り返ってみて下さい。

先月の書きましたが、新型コロナウイルスが続いています。感染症の予防の基本は、不要不急の外出は避ける。マスクをする・外から戻ったら手洗い・うがいをする。身近なところから行うようにしましょう。



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



ひな祭り

ひな祭りとは、女の子のすこやかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事です。

そもそも古代中国の陰陽道では、1・3・5・7・9の奇数が重なる日に、お供えやお祓いをする風習があったようです。3月3日の上巳（じょうし）、5月5日の端午、7月7日の七夕などがそれです。日本では平安時代に年中行事になり、江戸時代には少し変化して「五節句」という幕府公式の祝祭日になりました。

