



# のびっこ栄養だより

2023年4月28日発行 ワーカーズコープ新大橋のびっこ保育園 栄養士

爽やかで過ごしやすい季節になりました。入園・進級して1か月、保育園での新しい生活にも少しずつ慣れてきたのと同時に、疲れがでてくる頃かと思えます。バランスの良い食事を心がけ、体調管理には充分注意しながら元気に過ごしていきます。5月5日はこどもの日です。こどもたちが大きくなったことを祝いこれからも元気にすくすく育てほしいと願う日です。今月から食育活動も始まります。子どもたちと楽しく活動できるように計画していきますので宜しくお願いします。

## 端午の節句

「端午の節句」は、男の子と出生と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄介払い無病息災を願うものでした。これが男の子の節句として定着したのが鎌倉時代以降です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



## かしわ餅



「柏餅」は新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに末永く続きますように」という、お家繁栄の願いが込められています。平たく丸めた上新粉の餅を半分に追って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれるあんは、つぶあんやこしあんの他にも地方によって味噌あんの場合もあります。

## ちまき



ちまきはもち米や、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅(ちがや)という植物の葉で巻かれており、中国で芽が邪気を払うものとされていたことから「悪いことが怒らないように」という願いを込めて食べられるようになりました。

保育園ではちまき風おにぎりが出ます！お楽しみに♪



## 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。冬の間にと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ついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## 筍ご飯レシピ

### ○材料(幼児1人分)

- ・お米……………50g
- ・筍(水煮)…10g
- ・油揚げ…………2g
- ・鶏ひき肉…12g
- ・上白糖…1g
- ・醤油…………1.5g
- ・油……………1g
- ・だし汁…10g

### ○作り方

お米を炊き、筍は食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし切る。油を引き鶏肉を炒め材料を加え調味料をいれて炒める。炊きあがったご飯に混ぜて完成！

