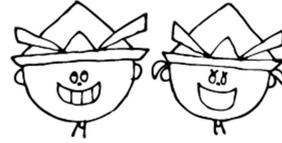




2021年度



端午の節句



端午とは「月初めの午の日」のことを指します。のちに、「午」は「五」に通じることから、五が重なる5月5日を「端午の節句」の日にしたという説があります、別名「尚武の節句」とも呼ばれ、邪気を祓う為に菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入る風習があります。男の子がいる家庭では、健康に逞しく育つことを願って、こいのぼりや五月人形を飾ります。こいのぼりには立身出世、五月人形にはこどもに降りかかる災難を代わりに受けてもらい、健康に成長できるようにという願いも込められています。

代表的な食べ物

柏餅

江戸時代から食べられている和菓子の1つで、柏餅に使われる柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系が途絶えない=子孫繁栄につながる縁起物とされています。



粽(ちまき)

中国の古い歴史に由来し、忠誠心が高い象徴とされる食べ物です。そのため、忠義のある子に育つことを願い、こどもにちまきを食べさせます。



見られていますよ!



食事のマナー



食事の挨拶や姿勢、好き嫌いをしないなど、食事のマナーには様々なものがあります。全てを1から教えることは大変ですが、こどもは大人の行動をよく見ているので、身近な大人が正しいマナーで食事をしていると、それを真似するようになり自然と食事のマナーが身についていきます。1番大切なのは「楽しく、美味しく食べること」ですが、正しい箸の使い方や食器の扱い等、大人が見本を見せながら教えていきましょう。もちろん、テレビに夢中になっていたり、携帯電話を触りながら食事をしている姿も見られているので、お手本となる大人も正しいマナーを意識しながら、皆で楽しい食事の時間を過ごしてくださいね♪

アスパラ塩昆布おにぎり

- 【材料】 ・ごはん 茶わん2杯分 ・アスパラ 2本
 ・塩昆布 大さじ1 ・白ごま 小さじ1
 ・ごま油 小さじ1



【作り方】

- ①アスパラをみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、ごはん、刻んだアスパラ、塩昆布、白ごま、ごま油を入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で2分加熱する。
- ③やけどに注意してレンジから取り出し、よく混ぜて食べやすい大きさに握って完成♪

アスパラの旬は
4~6月!!



アレルギーのはなし



最近、食物アレルギーに関する研究や取り組みが進み、乳児期や幼児期早期に発症した食物アレルギーは、小学校に入学するころまでに治ることが多くなってきました。食物アレルギーについて正しく理解し、対応していくことで、安全に美味しく食事ができます。

食物アレルギーかも?と思ったら、
まず医療機関を受診



食物アレルギーと診断されたら、
原因食物を**必要最小限**に除去

原因食物がどのような料理、
加工品に含まれているのか
知っておくことが大切!

※必要最小限
食べられるものは除去しないという考え

~日常生活で気を付けること~

- *加工食品の表示の確認
- *原因食物が含まれる食品や料理は、アレルギーを持つ本人の手が届かないところに置く
- *食器を分けて使う
- *台所や室内の清掃をこまめに行う

参考資料「知って!食物アレルギー」(明治)
(<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/food-allergy/>)