May

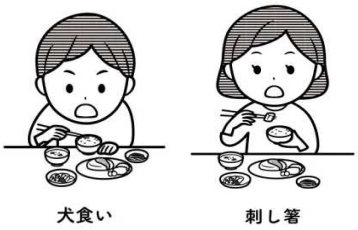
5月号

食育だより

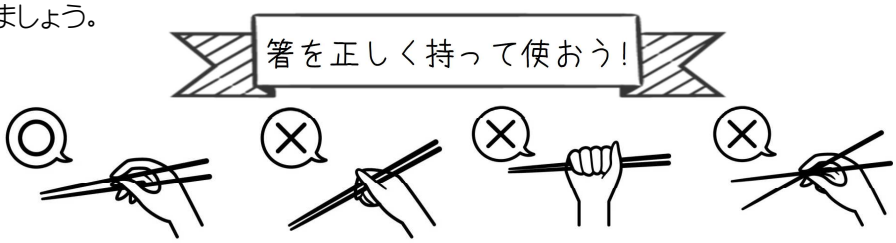
2022年度

食事のマナー

食事をする際に、前後のあいさつをおろそかにしたり、肘をついたり、口に物が入ったまま話したりしていませんか?こうしたマナー違反は、食事を作ってくれた人や、一緒に食べている人を不快にさせてしまうかもしれません。大人が間違った食事の仕方をしていると、子どもが真似をして間違った食事のマナーを覚えてしまいます。大人でも守れていない人が多い食事のマナーに「箸の使い方」があります。箸をきれいに持てないと、見た目の印象が悪いだけでなく、犬食いや刺し箸等の悪い習慣が身についてしまうことがあります。箸を正しく持てるだけで、こうしたリスクを避けることができるので、ぜひ正しい食事のマナーを身につけ、子どもたちに教えていきましょう。



マナー違反にならないために



旬のアスパラを食べよう♪

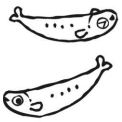
今の時期に旬を迎えるアスパラ。ひょろっと細長い見た目ですが、実は栄養豊富で健康や美容に役立つ栄養素がたくさん含まれています。

○アスパラギン酸○
疲労回復効果のあるアミノ酸。体にとって有害なアンモニアを体外へ排出する利尿作用がある。
○ルチン○
血管を丈夫にする作用、血圧降下作用があり、脳卒中や動脈硬化、高血圧などを予防する。
○葉酸○
赤血球の生産を助けるビタミンで、貧血予防や動脈硬化予防の効果がある。
○各種ビタミン○
抗酸化作用があり、老化やがん、生活習慣病を予防する。肌のしわやシミを予防する効果もある。

簡単!

アスパラしらすご飯

【材料】・アスパラ 2本　・しらす干し 大さじ4
・ごはん 茶碗4杯分　・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
・白ごま 大さじ2　・かつお節 4g　・塩 小さじ1/2



【作り方】
①アスパラの下半分の皮をむき、小さく刻む。
②①を耐熱容器に入れ、レンジ600Wで1分加熱する。火が通っていなければ、30秒ずつ追加で加熱する。
③ボウルにアスパラ、しらす、ごはん、めんつゆ、白ごま、かつお節、塩を入れて混ぜる。
④食べやすい大きさに丸めて完成♪

こどもの日

昔は女性の行事だった!

昔は5月に若い女性が田植えをしていました。田植えは神聖な行事と捉えられており、田植えをする女性は、前日から菖蒲酒を飲んで穢れを祓っていたことから、女性の行事とされていました。

柏餅をたべる理由

柏餅に使われる柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」に結び付き、縁起のいい食べ物として定着しました。

こいのぼりを飾る理由

鯉は立身出世を象徴するものとされ、男の子が将来立派に出世するよう願ってこいのぼりを飾ります。

青森県では『べこ餅』を食べる

主に下北地方で食べられ、昔は草を束ねた「たばね模様」や渦巻き模様などシンプルな柄だったものが、現在では自然着色料を使った花などの模様が作られています。