

食育だより

5月5日は「こどもの日」

こどもの日は、端午の節句の日でもあり、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

柏餅やちまきを食べる風習があり、柏餅に使う柏の葉は、新芽が出るまで古い葉を落とさないことから『家系が途絶えない』=『子孫繁栄』という縁起をかついでおり、こどもの日に食べられるようになりました。ちまきには、『難を避ける』という意味があります。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



《楽しい食卓を心がけて》

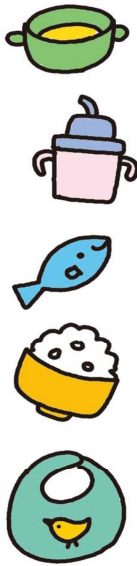


《親子でクッキング》



子どもの食が進まないといライラしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まずは大人が食事を楽しむことが大切です。

時には手を抜くことがあってもOK!! と、焦らずゆったりとした気持ちで、食べることを楽しめる時間づくりを心がけましょう。



おうちで一緒にお料理をしてみませんか？

家事や調理のお手伝いに興味をもった子どもは、苦手な食べ物にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。親子間の交流にも役立ちますよ。

☆野菜にさわる・洗う・皮むき

☆葉物野菜をちぎる

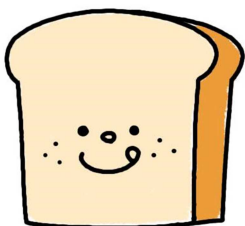
☆ホットケーキの生地を混ぜる

☆クッキーやハンバーグのタネを

ビニール袋に入れてもみもみ混ぜる

☆コロッケやパンの成形

☆スプラウト(発芽野菜)を育てるのも簡単で楽しめます



好きなパンに
好きな具を挟むだけ!!
自分で挟んで食べることができれば、
お子さんも楽しめますし、
忙しい朝にもオススメです。

