

令和7年度 あいゆう園

きゅうしょくだより

新緑が鮮やかな季節になりました。新しい環境にも慣れ、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整えて、元気に過ごしましょう。

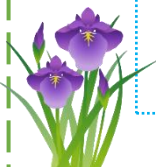
～ お茶のおはなし ～



『八十八夜』・立春の日から数えて88日目のことです。今年は5月1日。八十八夜（春から夏に移る節目の日）を過ぎると気候が安定し霜が降りなくなることから、農家では、稲の種まきや茶摘みが始められる時期として農作業の目安の日とされていました。

「八」は末広がりであることから、八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされています。新茶は、寒い冬の間に養分を蓄え、春の訪れとともに芽吹いた「茶葉の新芽」なので、二番茶以降の茶葉に比べて苦味や渋味のもとになるカテキン・カフェインが少なく、香りが高いのが特徴です。また、旨味のもとであるテアニンが豊富に含まれているので、リラックス効果があります。

お茶には虫歯予防にも効果があるので、食後に一杯のお茶がおすすめです。



5月5日。もともとは「端午の節句」・「菖蒲の節句」と呼ばれ、男の子の健やかな成長や幸せを祈願する日でした。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。粽（関西地方）や柏餅（関東地方）を食べ、鯉のぼりや武者人形などを飾ります。また、鯉のぼりは、江戸時代に始まった風習。古来中国より「立身出世の象徴」として考えられてきた鯉の滝のぼりにちなんで、男の子の立身出世を願って庭先に飾られるようになりました。



栄養満点！！旬の食材

あじ さわら かつお いわし
しらす わかめ にら たけのこ
アスパラガス かぶ キャベツ
グリンピース レタス
さやえんどう じゃがいも
そらまめ あまなつ なつみかん
メロン いちご グレープフルーツ
など



5月12日（月）は、親子遠足（幼稚部）です。

～お弁当作りの工夫～ ◎お弁当を作る時の参考に。

△3・1・2弁当箱法→お弁当箱に主食、主菜、副菜をそろえて詰めると、栄養のバランスがよくなります。

△主食3（ご飯・パスタ など）

△主菜1（大豆・卵・魚・肉 などのおかず）

△副菜2（きのこ・野菜・海藻 などのおかず）

⇒このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで食欲も増します。また、衛生面からおかずはよく加熱をして、よく冷ましてからふたをしましょう。

