



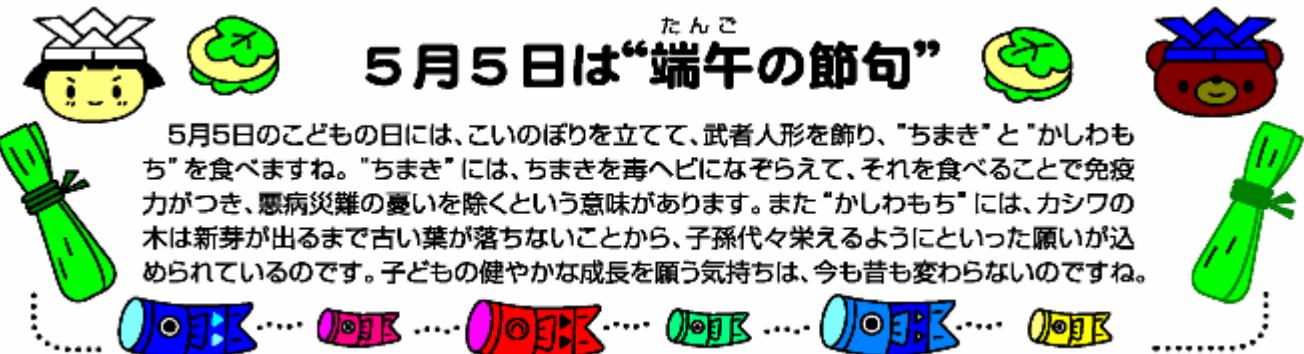
今月のテーマ

たらしい食べ方

今月の目標

食前・食後のあいさつをする。

5月



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難のまいを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。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ですね。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	みそけんちんじる はるさめサラダ・ごはん	ホットケーキ	りんご
2	水	さかなのあんかけ になります・ごはん	たまごサンド	えびせん
7	月	こうやのたまごとじ みそマヨサラダ・ごはん	おこのみやき	ふかしいも
8	火	にくじやが すのもの・ごはん	がんせきあげ	ゆでたまご
9	水	さかなのいそべあげ わふうサラダ かぼちゃのこんぶに・ごはん	フルーツヨーグルト	カステラ
10	木	クリームコーンに ざぜんまめ・ひじきごはん	ぜんざい	チーズ
11	金	マーボーどん ごまずあえ	りんかけ・くだもの	ヨーグルト
12	土	ツナとトマトのスパゲティ オレンジ		おかし
14	月	おやこじる ゴママヨあえ・ごはん	ドーナツ	ハーベスト
15	火	とんかつ かみかみサラダ なすのうまいに・ごはん	くずもち	バナナ
16	水	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	あんにんどうふ	うめのかまき
17	木	さかなのたつあげ おかかあえ・ごはん	ピザトースト	フルーチェ
18	金	はっぽうさい くきわかめのつくだに・ごはん	きなこだんご	ウエハース
19	土	やきそば くだもの		おかし
21	月	なのはなごはん からあげ サラダ みそしる	おたのしみ	クラッカー
22	火	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかサラダ・ごはん	まめだんご	りんご
23	水	さかなのつけ すまじる・ごはん	もものムース	ビスケット
24	木	すきやきふうに のり・ごはん	オレンジゼリー	かりんとう
25	金	ハンバーグ いそあえ・ごはん	シュガートースト	チュルルーン
26	土	ポトフ パン		おかし
28	月	カレーライス あますあえ	カスタードクリームあえ	しろいふうせん
29	火	ちくせんに なつとうあえ・ごはん	くいしんぼう	たまごボーロ
30	水	ギョロッケ ピーナッツあえ・ごはん	こくとうポップコーン	メロン
31	木	ごもくたまごやき ツナサラダ・ごはん	カナッペ	サラダいちばん

子どもの「食」 Q & A

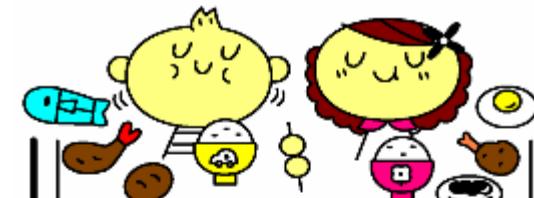
Q. 子どもにとって危険な肥満タイプ?

A. 心配な肥満タイプとして、3歳～5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べること”と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ぱっかり食べ”（おかずぱっかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。