

H24.4.28

満開の桜の中スタートした今年度ですが、早くも1ヶ月がたちました。園での生活・給食には少しずつ慣れてきているようです。家での様子はどのようなか。

ポカポカ陽気の5月。ゴールデンウィークで出かけたり、保育園でも、外に出る機会が増えてくると思います。水分補給も必要な時期になってきました。これからどんどん暑くなりますので小まめな水分補給を心掛けましょう。

### 端午の節句

なぜ鯉のぼりを飾るのでしょうか？

★わが家に男児が誕生したと神に告げ「この子を守ってやて下さい」と守護を願って目的にしたものが「鯉のぼり」です。

そして、端午の節句の食べ物は柏餅や粽(ちまき)です。これらは日本🇯🇵で最も古いおかしの形をのこしたものとされています。

## 毎日の食事!!

### 誰と食べて、どんなお話をしていますか？

～たのしい食事にしましょう😊～

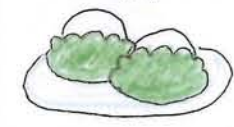
口から入った食べ物は、胃や腸を通して消化吸収されたあと、小腸や、かんぞうで分解されて、人間のからだに必要なものにかえられて血液によって全身に運ばれます。でも、疲れやストレスに影響され、食べたものがきちんと身につくときと、身につきにくいときがあります。

よくかんで、おいしいと感じながら食べる食事は消化・吸収もよく、からだに身につきやすいです。

毎日の食事をゆたりと、家族と一緒に楽しく食べることが成長期の子どもには必要です。

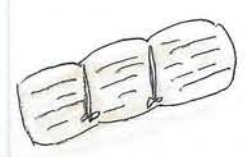


#### ◆ 柏餅・・・



柏餅は日本特有のおかしです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「子孫繁栄」につながります。

#### ◆ 粽(ちまき)・・・



柏餅が日本のオリジナル祝い餅な一方、粽は中国の行事とセットで日本へ伝わってきた習慣です。中国では、五月五日の節句には粽を親戚や知人に配るという習わしがあるようです。日本にも伝わり、両国で大切な宮中行事・端午の節句となっています。