



5月5日はこどもの日



季節の節目に、子どもの健やかな成長を願う

端午の節句…5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。

もとは古代中国の厄除けの行事が伝わったものでした。邪気を払うために使われていた菖蒲が「尚武」(武道を重んじること)に通じることから、男の子の節句になったといわれています。端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきや柏餅を食べる風習があります。

八十八夜の新茶



八十八夜は立春から数えて88日にあたる日で、今年5月2日です。春から夏に移る節目の日で、昔から農作業の目安とされてきました。この時期は茶摘みも最盛期で、八十八夜に摘まれる新茶は不老長寿の縁起物とされてきました。新茶は二番茶、三番茶に比べて苦みや渋みが少ないのでお子さまにもおすすめです。

食事の前にせっけんで手あらいましょう！

子どもたちは、いろいろなものを触ったり、口に入れたりしますね。

衛生の基本である手洗いを幼児期に身につけると、食中毒や病気を防ぐことができます。

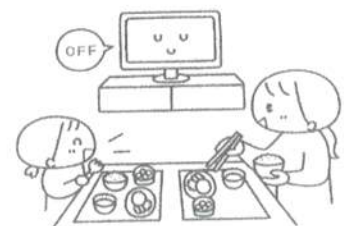
食事の前やトイレの後、外から帰った時などには、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。



食卓はコミュニケーションの場

食事中にテレビがついている、子どもがおもちゃで遊びながら食べている、ということはありませんか？これらの行動は会話の妨げになってしまいます。

適度な会話をすることは、食卓の雰囲気を明るくするだけでなく、早食いや食べ過ぎの防止にもなりますね。



参考資料 楽しく食べようニュース20234月・5月いただきます・ごちそうさま春

食育まるわかりサポート&素材データブック