



5月給食だより



平成 29 年 中島保育園

あやめがひときわ深い紫色の花を咲かせる季節。

春から夏へと、一年でも最も過ごしやすい季節でもあります。

この時期に出回るグリーンアスパラやさやえんどうなどの緑黄色野菜には、

自然の恵みをもたらす“旨み”がたくさん含まれています。

ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってみてはいかがでしょうか。

箸を正しく使いましょう！

食事の際に使う箸やスプーンなど正しく持つことができますか？箸を正しく持ち、楽しい食事の時間にしましょう。箸を選ぶ際は、自分の手にあった大きさの箸を選びましょう。

<箸の選び方>

箸は使う人の手の大きさによって箸の大きさを変えることが大切です。

長すぎたり、短すぎると使いづらくなります。よって、間違った箸の持ち方になってしまうこともあります。使いやすい箸の長さを知っておくと便利です。

【親指と人差し指を直角に広げ、二本の先端部を結んだ長さ】×1.5

<さまざまな箸の持ち方>

握り箸	二本の箸を握り込む持ち方。箸の機能が全く使えなくなる。
人差し箸	人差し指を使わずに箸から離して持つ。
ペン箸	薬指を使わずに鉛筆をもつように箸を持つ。作用箸が不安定で、箸先があまり開かなくなる。
交差箸	箸先が交差する持ち方。箸先が揃わないので小さい物をつまみにくい。
寄せ箸	近くにある食器を箸で引き寄せること。



握りばし



人さし型



ペン型

*行事食

5月5日はこどもの日、端午の節句です。端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきや柏餅を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来はかやの葉で巻いていました。柏餅は、「子孫繁栄」や「跡継ぎが絶えない」という意味があり、食べられるようになりました。