

給食だより

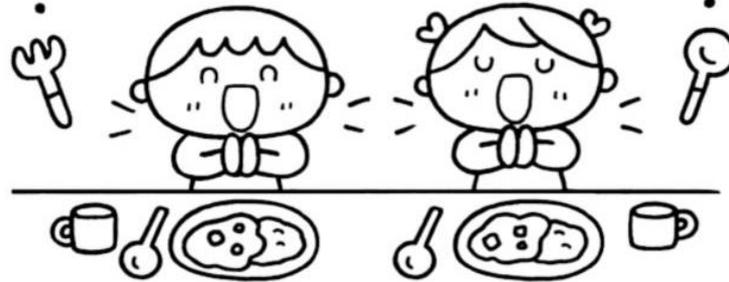
入園・進級してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立つようになります。食欲がないときでも水分は十分にとるようにしましょう。4月当初より、食事量も少しずつ増えてきました。何でも食べられるのが一番ですが、「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えで、楽しい雰囲気の中での食事にしたいと思っています。



いただきます ごちそうさま の意味

この言葉は食べ物・人に感謝する気持ちを伝える言葉です。肉や魚、野菜などには元々命があり、私たちは日々それらを頂いて生きています。

また、「ごちそうさま」については、作ってくれた人に「ありがとう、おいしかった」と伝える意味があります。食べることに感謝し、楽しんで食事をしましょう。



ゴーヤーはなぜ苦いの？

ゴーヤーといえば「苦味」のイメージが強いのではないのでしょうか。この苦味の成分は、『モルデシン』という成分で果肉に苦味があるのが特徴です。食欲増進の効果があり、身体を冷やす作用もあることから夏バテ防止に良い野菜と言われていています。また、ビタミンC・食物繊維・カリウムが豊富で、アンチエイジング・便秘や肥満予防・高血圧予防にも良いと言われています。

5月8日はゴーヤーの日

毎年5月8日はゴーヤーの日です。1997年にJA 沖縄経済連と沖縄県が「沖縄特産品であるゴーヤーの消費拡大を目的」に制定しました。由来は「ゴー(5)ヤー(8)」の語呂合わせと5月からゴーヤーの出荷が増えることから5月8日となりました。



西は「粽(ちまき)」・東は「柏餅(かしわもち)」

大空に鯉のぼりが泳ぐ頃、「柏餅(かしわもち)」を思い出す方もいれば「粽(ちまき)」を思い出す方もいらっしゃいます。これは東西文化の違いになります。

もともと平安時代に中国から端午の節句が伝来したときに粽(ちまき)が伝えられ、全国に広がっていきました。その後、江戸時代に端午の節句が五節句のひとつになってから、縁起のいい柏餅が江戸の主流となって広がり、伝統を重んじる上方は粽(ちまき)を伝承したのです。当時の文献にもその様子が書かれてあり、関東では柏餅、関西では粽(ちまき)を食べる傾向が幕末にほぼ定着していたことが分かります。

