

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代に活躍した俳人・山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさやすばらしさを感じながら過ごせると良いですね。

5月の食育目標『食事のマナーを身につけよう』～姿勢よく食べよう～

きちんと前を向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で食べよう



背すじを伸ばす

食べ物がずっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は にぎりこぶし1こぶん くらいはなす

腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

姿勢をよくして食べると、消化がよくなります。両足を床につけることで、体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。顔全体の筋肉が成長させるために、口をじっと咀嚼することは大切な習慣です。

『端午の節句』～飾り物や食べ物で、子ども達の健康や未来への願いを込めます～

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



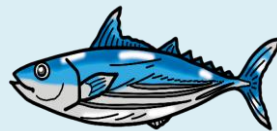
もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

たけのこ



天を貫くように真っすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なこと打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。



しょうぶ湯

葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。