



食育だより 5月号

平成 28 年 4 月 28 日
早島町立早島小学校

すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季はこれまで張りつめていた緊張感がとけて疲れがでることがあります。

これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をもうけてリラックスできる時間をつったり、朝・昼・夕の 1 日 3 回の規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、基本となるのは「5つの基本味」です。基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味か、よく味わってみましょう。彩りや香り、かんだときの音、硬さ、温度なども意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖	塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩	酸味 (ざんみ) レモン 梅干し	苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー	うま味 (うまみ) だし
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

行事食の紹介

～5月2日八十八夜・5月5日端午の節句～

八十八夜は立春から数えて 88 日目のことです。その年の最初に新芽を摘んで淹れたお茶を「一番茶」「新茶」といいます。八十八夜に摘まれた新茶は、栄養価が高いとされ珍重されていました。新茶にはうまみとなるテアニンなどが豊富に含まれています。



端午の節句には「かしわもち」を食べます。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

関西地方では「ちまき」新潟県で「三角ちまき」「笹だんご」北海道や青森県の一部で「べこもち」長野県や岐阜県で「朴葉巻き」鹿児島県や宮崎県、熊本県で「あくまき」を食べるそうです。



端午の節句 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

レベル★
Q1
男の子の成長をお祝いする端午の節句に、魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょう？

① ススキ ② 菖蒲 ③ バナナ

レベル★★★
Q2
端午の節句に欠かせない柏もちには、どんな願いが込められているでしょう？

① お金持ちになりますように
② お米がたくさん収穫できますように
③ 家系が途切れませんように

レベル★
Q3
端午の節句に食べるちまきは、どこの国から伝わったものでしょう？

① 中国 ② 韓国 ③ モンゴル

レベル★★★
Q4
端午の節句に縁起の良い魚として食べられているのは、どの魚でしょう？

① タイ ② イワシ ③ カツオ

レベル★★★
Q5
5月5日は「こどもの日」でもあり、こどもの幸せを願う日ですが、誰かに感謝する日でもあります。誰に感謝するのでしょうか？

① 神さま ② お母さん ③ 学校の先生

①=30 (柏の葉は至聖の草で、古くから魔よけの力があると信じられてきました。)
②=40 (お米は五穀の神様で、豊作を願うために使われます。)
③=50 (お金の神様は、豊かさを願うために使われます。)