

食育だより

Vol.67



… 6月は食育月間です …

食育、知っていますか？

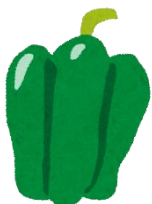
食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとされています。生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

多度津町では様々な食育活動を推進していますが、今回は多度津町町民健康センター内にある、『子育て世代包括支援センター』で実施している食育事業について紹介します。

子育て世代包括支援センター(別館ピーチ)では、のびのび広場というイベント行事があります。保育士さんや音楽の先生と楽しく歌ったり踊ったりできる日、助産師さんや管理栄養士さんにじっくり相談できる日などがありますが、中でも季節の行事と行事食を知る機会として、のびのびクッキングがあります。令和8年度も広場に遊びに来た子どもたちと一緒に夏野菜(ピーマン、ミニトマト)の苗の植え付けが終わりました。小さな手でそっと土をかぶせて、大きくなってねと水やりをしました。7月7日実施予定の七夕での行事食に使用できるよう、子どもたちと一緒に育てながら、食べ物が持つ栄養という力を伝えていきたいと思っています。

ピーマン、ミニトマトは共に夏野菜を代表する緑黄色野菜です。特に赤、黄、緑等カラフルな色が特徴の夏野菜には夏特有の身体の不調を整える成分が多く含まれています。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ストレスや疲労がたまっているときはビタミンCが消費されやすくなります。熟した赤ピーマンはさらにビタミンCが増加します。



ミニトマト



リコピンと呼ばれる色素は抗酸化作用があります。水分が多く身体の熱を冷ます働きがあります。トマトよりも100g当りの栄養価が高いのも特徴です。

5月1日に
実施したよ



のびのびクッキング(端午の節句)

五節句(節供)とは中国唐の時代で使用されていた暦、陰陽五行歴が由来とされています。本来奇数は陽数として縁起の良い数字ですが、奇数が重なると偶数となり、同じ奇数が重なる日を特に不吉な日とし、季節ごとの植物の生命力を得ることで、邪気を払う風習が生まれました。日本には奈良時代に伝わり、平安時代には宮中行事として行われるようになりました。江戸時代には、幕府が「五節句の式日」を定め、公の行事となりましたが、明治6年改暦に伴い廃止となりました。現在でもその風習は残っており、**食を通してその風習や文化を知る良い機会**となっています。

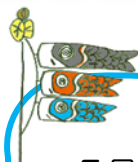
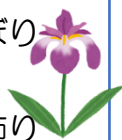
人日の節句(1月7日): 1年の無病息災を願う日です。春の七草を食べ、生命の芽吹きのパワーで邪気を払います。

上巳の節句(3月3日): 桃の節句とも言われ、女の子の成長を願う日です。白、緑、紅の3色の菱餅の色には「雪が溶け、草が芽生え、花が咲く」という意味がこめられています。

端午の節句(5月5日): 男の子の成長を願う日です。菖蒲の葉で邪気を払い、こいのぼりを立てて立身出世を願います。

七夕の節句(7月7日): 針、習字、詩歌の上達を願う日です。短冊に願いを書き、笹飾りを施し、星に願いを届けます。

重陽の節句(9月9日): 奇数の最大数が重なる日、不老長寿を願う日です。菊の花を愛で、菊を浮かべた菊花酒を飲みます。



5月1日(金)、のびのびクッキングでは、新聞紙で兜を、足形でこいのぼりをつくりました。ヘルスメイトさんのつくった鶏そぼろ入りのかぶとにぎりと野菜たっぷりスープをおいしくいただき、みんなで、子どもたちの健やかな成長を願いました