

5月



# 食育だより

令和4年 5月 発行  
(作成者) 管理栄養士  
大田なつき

入園・進級から1ヶ月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## お休みが長いときは… 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



※食育マーク

## 食育からSDGsの推進

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※SDGsロゴ

近頃「SDGs」という言葉を耳にすることが増えてきました。

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことで、「将来の世代のために、持続できる社会をつくろう」という考え方です。「食育」の取り組みもSDGsに繋がるところがあり、農林水産省は令和3年2月に「食育ピクトグラム」を公表しました。SDGsのロゴのようにわかりやすい絵文字で12の取り組みについて表現されています。今年度の食育だよりは、「食から考えるSDGs」について毎月紹介していきたいと思います。

★食育ピクトグラム★

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう