



5月

新年度が始まり早くも1か月がたとうとしています。5月は爽やかな風が心地よく、子どもたちも園での生活に慣れてくる頃ですが、同時に連休明けは新生活の疲れが出てきやすい時期でもあります。
本格的な暑さがやって来る前に、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、強い体を作っていきましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんを食べると、眠っていた間に低下した体温が上昇し、元気に一日を始めることができます。日中はしっかり体を動かし、夜は決まった時間に就寝するようにしましょう。

昼間は外で体を動かす 	食事は決まった時間に食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	起きたら、朝日を浴びる 	朝食をよくかんで食べる 	早めに布団に入る
-----------------------	---	------------------------	------------------------	---------------------

小学校で収穫した野菜を使用しています



市内の小学校では授業の一環で農業体験を行っています。たくさん収穫できた野菜の一部は、こども園の給食にも使用しています。小学生のお兄さん、お姉さんが大切に育てた野菜は、どんな味がするのでしょうか。楽しみです。



摂津市立認定こども園「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、子どもたちの健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。こども園では4月26日(金)にこいのぼりピラフ、若竹汁が提供されます。
節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。

1/7 人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。
3/3 上巳の節句 (桃の節句) はまぐりのうしお汁	「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。
5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち	かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。
7/7 七夕の節句 (笹の節句) そうめん	願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。
9/9 重陽の節句 (菊の節句) 菊料理	菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。