

5月5日は“端午の節句”です

昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。今では男女区別なく、お子さまたちへの慈しみの思いを込めて、幸せを願いますこやかな育ちを祝う日です。

柏餅（かしわもち）を食べたり、菖蒲（しょうぶ）の葉を入れたよい香りに包まれた薬湯に、家族みんなで入るなど、この日ならではの楽しさを味わってみてはいかがでしょうか。



柏餅のいわれ

柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。



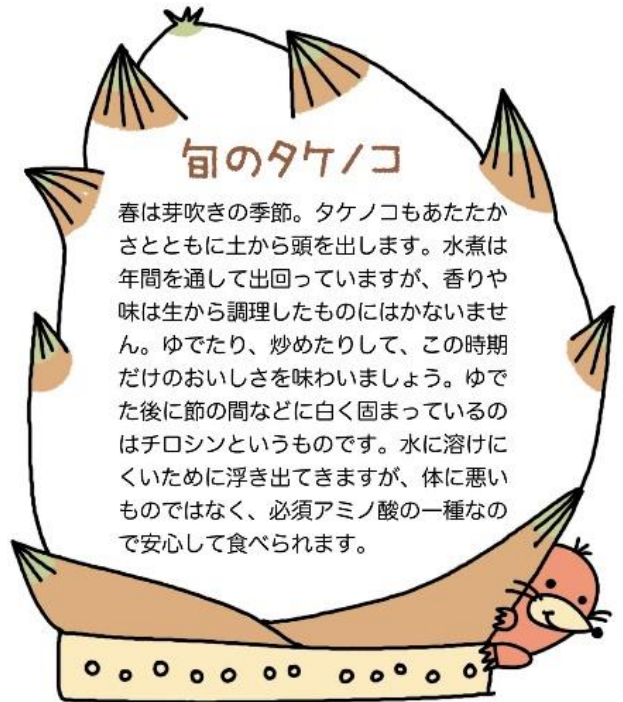
菖蒲湯のいわれ

邪気や災難よけの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいため浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



好き嫌いは成長の証

「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」と言っていないですか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道すじが大切です。

「これが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きでないものを少しでも食べられたら褒めてあげてください。

成長の目安の適期を逃さず、取り組まれることをおすすめいたします。