

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。気持ちのよいときですが、これからの時期は気温が少しずつ上がり、新しい環境で疲れも出やすい時です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な体と心をつくりましょう。

### ◆旬の食材「そら豆」◆

さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたといわれています。タンパク質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。さやの中はふわふわでまるでベッドのようです。さや付きのまま購入し、お子さんとさやむき体験をしてみるのはいかがでしょうか。

#### 季節の離乳食レシピ(中期頃)

そら豆としらすのおかゆ

<材料1人分>

10倍がゆ 40g しらす 1g そら豆 1g

<作り方>

- ・そら豆は柔らかくなるまで茹で、すりつぶす。
- しらすは塩抜きしてすりつぶす
- ・そら豆としらすを10倍がゆに混ぜ合わせる。

### 旬の食べものがおいしい理由♪

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのでしよう。

### ◆子どもと学ぶ食のコトバ「花より団子」◆

眺めるだけの花よりも、食べられる団子のほうがよい。つまり、見て楽しむものより実際に得することを選ぶということです。食いしんぼうを指す言葉としてよく使われますが、美しさを理解できない人意見する意味もあります。

### 生活リズムを整えましょう♪

ゴールデンウィークなどの長期連休明けは、生活リズムが崩れがちです。今一度、生活リズムを見直してみましょう。

- ★起きる時間を決める
- ★三食決まった時間に食事をする
- ★日中は体を動かす
- ★お風呂は同じ時間に入る
- ★決まった時間になったら就寝する
- ★子どもの生活リズムを優先する



出来る限り、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう！

### ★おうちうで夏野菜栽培★

暖かい気候になる5月は、夏野菜の植え付けにぴったりの時期です。ご家庭で栽培に挑戦する場合、きゅうり・ピーマン・オクラ・ゴーヤが育てやすくおすすめです。夏野菜は、濃い緑色のものが多く、子どもたちに敬遠されがちです。しかし、自分で育てることで愛着が湧き、食の進みがよくなることもあります。

狭いスペースやプランターで育てられる野菜が多いので、ぜひお子さんとチャレンジしてみてください。

### 八十八夜ってなに？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。この機会に新茶を飲んでホッと一息つきませんか？

