



季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなったり、生活のリズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないためにも早寝、早起き、朝ごはんを毎日元気に登園しましょう。

5月食育カレンダー

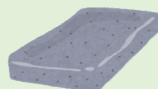
○9日 アイスクリームの日

牛乳・砂糖・卵黄に香料などを加えて凍らせたものをアイスクリームと言います。消費拡大を願い1964年（昭和39年）5月9日にイベントが開催され、その日が記念日となりました。



○27日 小松菜の日

小松菜は東京の野菜です。その昔、江戸小松川村（現在の江戸川区）に将軍が鷹狩に訪れた際、青菜をみそ汁にして献上し、地名をとって「小松菜」と名付けられました。ほうれん草の4倍ものカルシウム量で骨や歯を強くしてくれる優秀な野菜です。



○29日 こんにゃくの日

5と29を「こんにゃく」という語呂合わせから、制定されました。グルコマンナンという不溶性食物繊維が豊富です。この成分はお腹の中で膨らむ性質があり、食べ過ぎを防いでくれるのでダイエットに良いと言われています。



4月13日～10月13日まで、大阪で万博が開催されます。これから、世界の主食について紹介します。



①イタリア



イタリアの主食と言えばパスタのイメージですが、主食はパンです。パスタはおかずで、ソースにパンをつけながら食べます。イタリアのパンは塩分が少なく、オリーブオイルをつけて食べます。「フォカッチャ」はイタリア発祥の平たいパンです。

②ガーナ共和国



ガーナでは、主食と言えるものがいくつもあります。日本のお餅に似た柔らかい「フフ」。材料はヤムイモ・キャッサバイモ・プランテン（バナナの仲間）フフより少し酸味があるのが「ケンケ」や「バンクー」。こちらは、発酵させたキャッサバイモえおとうもろこしの粉で練って作ります。スープなどにつけ食べます。

③フィンランド共和国



一般的にじゃが芋が主食として食べられています。茹でたり、つぶしてマッシュポテトにしてメインの料理に添えたり、スープに入れたり、グラタンにしたり、昼食や夕食には必ず食卓に登場するほどです。