



給食だより

5 がつ号 / 2023

新年度がスタートして 1 か月。新しいクラスには慣れたでしょうか？不安や緊張でいっぱいだったと思います。疲れがでてくる頃ではないでしょうか。今月は、お休みがたくさんあるので生活習慣の乱れに気をつけて、早寝、早起き、朝ごはんを意識して過ごしてくださいね。



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5 月は急に暑くなり体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に健康を祈願していたそうです。

ちまきと柏餅は子供の日に欠かせないお菓子です。日本で一番古いお菓子とされています。柏餅は江戸時代から端午の節句に食べるようになりましたが、昔、木の葉を食器がわりに用いた名残といわれています。柏の葉は、新芽がでない古い葉が落ちないので家計が絶えないという意味をもつ縁起のよいお菓子です。また、柏の葉は、香りが強く、邪気を払うともいわれています。



※子どもの日の行事食は、連休の関係で 4/28 になっています。

～今月の食育活動予定～
幼児クラス・プランターに種まき



食育は、生きるうえでの基本であります。健全な食生活を実践できる力を育むことです。人の一生の食事回数は、約 9 万回ともいわれています。その積み重ねが私たちの体を作ります。生涯を健康でいきいきと過ごすためには、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は大切なのです。

保育園では、毎日の給食を通して「食の大切さ」を知らせていきます。栽培やクッキング、年齢に合わせて食とかわる体験活動を行います。食に関わることで「食べる意欲」や「感謝の気持ち」を育てていきたいと思ひます。

🍷 幼児にとってのおやつの意味 🍷

成長の著しい幼児は、1 日 3 回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分や 1 日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。

おすすめのおやつ・・・

子どもにとっておやつは 1 回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすめてです。飲み物は無糖のものがよいですね。



キッズルームこっこ保育園