

5月 給食だより

平成30年5月号
すくすく保育園



入園・進級からもうすぐ2か月になります。

子どもたちは入園・進級の緊張がほぐれてくると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい季節です。体調管理には十分気を付けてください。元気に過ごすためにも、しっかりごはんを食べましょう！

色々な野菜が旬を迎える時期でもありますので、少しずつでも色々な野菜に挑戦してもらえよう、給食室でも調理の工夫をしながら提供していきたいと思っています。子どもたちが次はどんな野菜を食べられるようになるかな？楽しみです。



5月5日は“端午の節句”

5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」です。

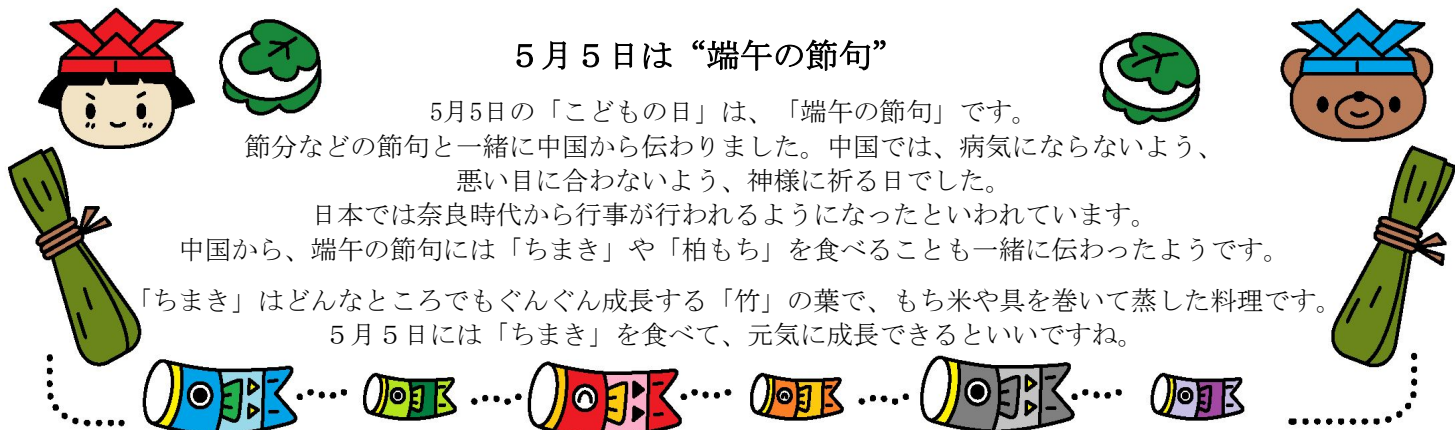
節分などの節句と一緒に中国から伝わりました。中国では、病気になるまい、悪い目に合わないよう、神様に祈る日でした。

日本では奈良時代から行事が行われるようになったといわれています。

中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることも一緒に伝わったようです。

「ちまき」はどんなところでもぐんぐん成長する「竹」の葉で、もち米や具を巻いて蒸した料理です。

5月5日には「ちまき」を食べて、元気に成長できるといいですね。



朝食を食べる習慣をつけましょう！！

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身に付けることはとても難しいことです。

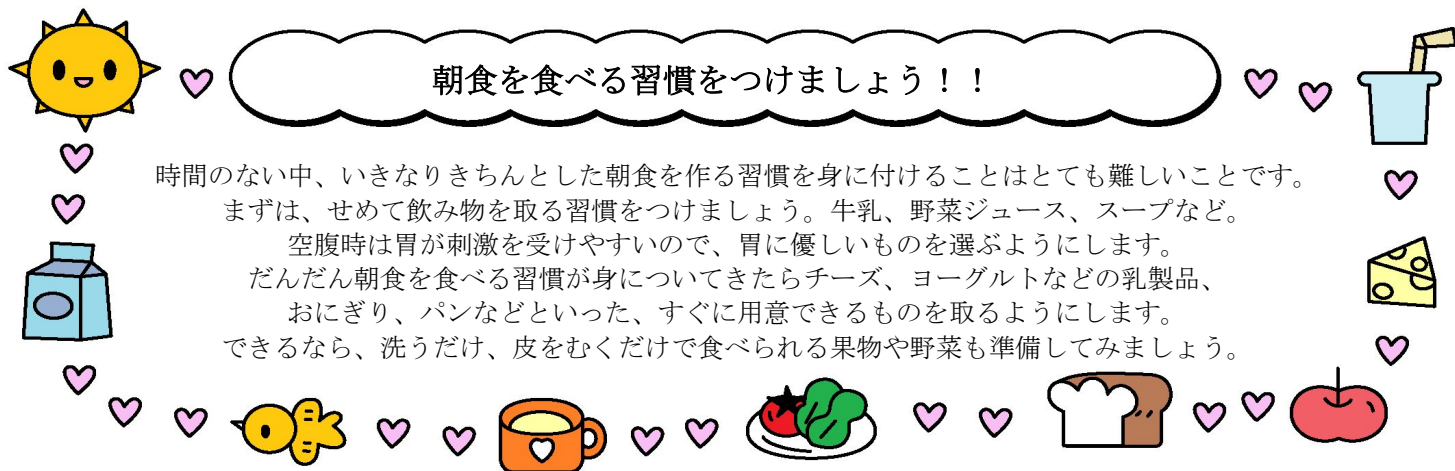
まずは、せめて飲み物を取る習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。

空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。

だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、

おにぎり、パンなどといった、すぐに用意できるものを取るようになります。

できるなら、洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



朝食を食べないと・・・

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすくなり、友達とケンカすることもあります。



よく噛んで食べましょう！

食べ物をしっかり噛んで食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、噛んで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれます。

また、よく噛むことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びを良くする」「脳を活性化させる」などとも言われています。

