



5月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

新緑が美しい季節となりました。保育園に鯉のぼりが泳ぐのが楽しみです。入園・進級してから1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に、旬の食材を加えました。年間を通してたくさんの旬の食材や地域の郷土食に触れ、慣れ親しんでほしいと思います。

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。

栄養トピックス

～あなたの体は、あなたの食べたもので作られています～

みなさん『カロリー』気にしていますか？最近は何とどの商品に栄養価の記載があります。しかし実は『バランスのよい食事』をするためには、カロリーのチェックだけでは心もとないのです。

子供の健やかな成長のためにも、必要なのは

『体に必要な栄養素が含まれている食事』です。

私達、日本人には心強い味方‘和食’があります。

和食には三大栄養素の糖質・たんぱく質・脂質はもちろん、ビタミンやミネラルの豊富な食事ができるのです。

ごはんなどの糖質、肉や魚などのたんぱく質、豆腐など大豆製品、わかめやひじきなどの藻類、きのこ類、果物、乳製品や色の濃い野菜、淡い野菜などをなるべくそろえるように意識するだけで食生活は豊かなものになります。

みなさんの体をメンテナンスするために日々、体のあらゆるところでビタミンやミネラルは働いています。

たまに食べたくなるジャンクフードや嗜好品は適量に心がけ、ぜひ自分の体を内側からきれいに健康であってほしいと思います。

あれ？五月病かも？

お休みが続く5月。

なんと～やる気が起きなかったり、体が今

までの生活になかなか戻ってくれなかったりと‘五月病’だな～ということありますよね！そんな時には自分の好きなものを食べたり、十分睡眠をとってリズムを戻したいですね！

今月の食育予定

わくわく組さん…	11日	砂糖と塩の違い
	24日	トマトのへたとり
ひまわり組さん…	10日	お団子作り
	24日	食品群・紙芝居
すずらん組さん…	10日	レタスちぎり
	19日	食品群・紙芝居
ばら組さん…	12日	食品群・紙芝居
	20日	野菜の皮むき
	31日	おにぎり作り