



5月 給食だより

石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

新緑が美しい季節となりました。保育園でも園庭で鯉のぼりが泳いでいます。
 入園・進級してから1ヶ月。新しい生活にも少しづ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ふれ、慣れ親しんでほしいと思います。

‘ごはん’と‘おやつ’の関係

Q. 1日3食！

ごはんは大事なエネルギー源ですね！
 それなら・・・おやつは？

A. 1回の食事が多くない乳幼児にとっては3回の食事だけでは十分な栄養補給ができません。
 そこで「食事を補う」という意味で補食としてとらえています。

子供に限らず大人も1日の食事に足りないものをおやつにしてもいいですね！

何より！自分の好きなおやつは心の栄養にもなりますね♪上手に選んで、ストレスも発散しましょう☆



今月の食育予定

わくわく組さん

- ・マカロニの戻し実演
- ・紙芝居・ミニトマトのへた取り

ひまわり組さん

- ・ラスクのバターぬり
- ・なめしおにぎり作り

すずらん組さん

- ・ピザトーストのトッピング作り
- ・紙芝居
- ・三つの食品群についてのお話

ばら組さん

- ・わかめご飯のおにぎり作り
- ・フルーツヨーグルトの盛り付け
- ・野菜の皮むき

“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。

あれ？五月病かも？

お休みが続く5月。

なんとな～く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～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！

