



給食だよ!

5月の爽やかな風に吹かれ、園庭で元気なかけまわっている子どもたちの姿はとても楽しそうです。今月は大型連休があったり、気温の寒暖差もあるので、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけて、元気に登園しましょう。



「子どもの日」の☆お祝い☆



生活リズムを整えよう



5月5日は『端午の節句』です。男の子の健やかな成長を願う行事です。鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先に「こいのぼり」を立てて祝います。「柏もち」や「ちまき」を食べる習慣があり、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかつぎ、柏餅を食べるようになったといわれています。ちまきに結んである五色の糸は魔除けの意味があり、こいのぼりの吹き流しの色にも使われています。



大型連休明けや気温の変化、園生活での疲れなどが出やすいこの時期。十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。

生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われます。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう~



食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

「いただきます」は動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表すといわれています。

「ごちそうさま」は手をつくして食事の用意してくれた事へのお礼の言葉といわれています。

旬の食材 たけのこ



竹の若芽で、4月から5月が旬といわれています。「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われますが、これは時間の経過とともに「えぐみ」が増すためです。選ぶときには皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿りけがあることもポイントです。栄養はローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB1なども含みます。ごはんや煮物、若竹汁はよく知られている食べ方ですね。旬の時期にご家庭でもいかがですか。



4つのお皿って、なあに？



日本の伝統的な食事は「主食、一汁、二菜」という形をとっています。この4種類がそろると、自然と栄養バランスのよい食事になると言われています。子どもたちが楽しくわかりやすく、バランスのよい食事を選べるようにするために「4つのお皿」の考え方があります。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもあります。

臨機応変でよいですが、基本の知識として参考にしてみてくださいね。「4つのお皿」は、ごはんを左、汁物を右に配置する形をとっています。



- ★ 主食（黄色のお皿）： ごはん・パンなどの穀類やいも類など
- ★ 汁物（白のお皿）： みそ汁・すまし汁・スープなど「だし」の効いた汁物
- ★ 主菜（赤のお皿）： 肉・魚・卵・乳製品・豆類など
- ★ 副菜（緑のお皿）： 野菜・果物・きのこ・海藻類など

