

給食だより

アップルナースリー保育園

5月
May



～5月5日は子どもの日～

男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。
今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日とされています。

<子どもの日にちなんだ食べ物>

柏餅・・・柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉は落ちないため、「子孫繁栄」「跡継ぎが耐えない」

ちまき・・・元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」という由来があります。

菖蒲（しょうぶ）の葉には邪気をはらう力があるとされ、頭に巻いたり、お風呂に菖蒲を入れて湯を沸かしたりして入浴をする風習があります。ご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいはいかがでしょうか。



～朝ごはんの大切さについて～



朝食は、1日の生活のスタートです。

朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが必要です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。そして、胃腸が刺激され、排便の習慣も身に付くようになります。

暖かくなり外での活動が増え、以上児クラスは運動遊びやプールも始まります。

たくさんの体力を使う中、朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

必ず朝ごはんを食べて登園していただきますよう、ご協力をお願い致します。



～子どものおやつ～



子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中で、三度の食事だけではとれない栄養を補う為のものです。

そして、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物も一緒に出しましょう。

具材を入れたおにぎりやサンドイッチ、蒸かし芋やホットケーキ、果物や乳製品を組み合わせ、塩分が多いスナック菓子に偏らないよう気を付けましょう。

