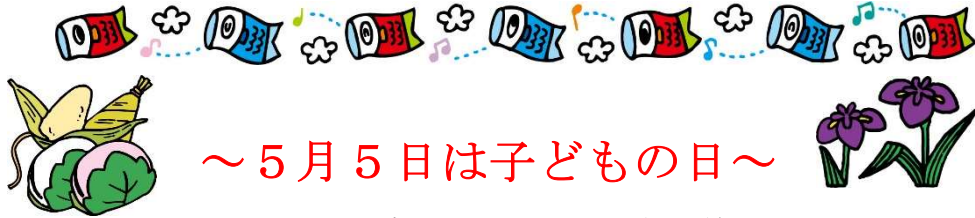


給食だより

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、早寝早起きが大切です。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。



～食事前後は手をきれいに～



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。年齢が小さい場合は、「お腹すいたね」「美味しいご飯食べようね」、食後には「美味しかったね」「いっぱい食べたね」など、言葉かけをして食事を楽しみましょう。

水筒に茶渋やパッキンにぬめりが出る場合があります。洗浄や漂白をこまめをお願い致します。

