



5月の給食だより

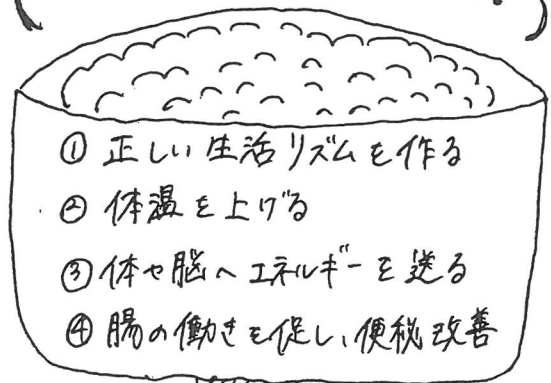
新年度が始まって1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃ではないかと思えます。環境が変わり、生活リズムが乱れると体調も崩れがちです。規則正しい生活を身につけましょう。

親隣館保育園
R6. 明間未来

5月5日は 端午の節句

今日は、「子どもの日」としてお祝いされる5月5日。端午の節句は、家の跡継ぎに生まれた男の子が、無事に成長することを祈り一族の繁栄を願う行事です。鎧や兜には「交通事故や病氣から子どもを守ってくれよう」という願いを込めて飾られます。また、こいのぼりは鯉が急流を廻り竜になるという中国の伝説にちなんで「子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるように」という願いが込められています。

(元気な1日は)
(朝ごはんから!!)



- ① 正しい生活リズムを作る
- ② 体温を上げる
- ③ 体や脳へエネルギーを送る
- ④ 腸の働きを促し便秘改善

特別献立

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * じんじんごはん * 鶏肉の唐揚げ * スティックじゃり * 若竹汁 * 清見オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> * おやつ * ぎょうじや * 米粉のこいのぼりケーキ |
|--|---|
- 5/2に提供します!!



与え方にひと工夫

柔らかいものばかり与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に1歳児から2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫していきましょう。スティック状のものを用意し「かみかみ」「かじりかじり」など、食感の違いを楽しむと良いでしょう。

生活習慣の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など食生活や習慣の見直しをしましょう。



幼児期

食事のポイント!

- ・ 薄味
- ・ 規則正しい時間に与える。
- ・ 食べやすい、硬さ、大きさ。



旬のおいしさ!! そろまめ

4~6月が旬のそろまめ。タンパク質やミネラル、食物繊維がとって豊富で「若返りの野菜」とも呼ばれています。8/22日には幼児クラスで皮むきしてもらい、おやつ「そろ豆汁こけしハン」に出します!!