

# 食育だより



幼稚園での新生活も1ヶ月が経過しました。

お子さんの様子はいかがでしょう？

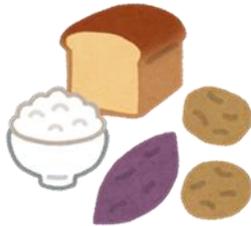
吉岡町第四保育園 食育だより 5月号

季節の変わり目となりますので、バランスの良い食事を心がけ体調を整えましょう

## 元気な1日は朝ご飯から

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。

### 炭水化物でエネルギー補給



ごはんは1口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけるなど変化をつけ、食べやすくしてあげましょう

### たんぱく質で体温を上げる



チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなど、たんぱく質もしっかりとりましょう

### 野菜を食べてビタミン補給



野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも甘みが出て美味しくなります

朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いですね。朝は忙しくなりがちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒に朝ごはんを食べましょう。

## 5月5日はこどもの日

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



## 水分補給はこまめに

これから夏にかけてより汗をかきやすい季節になります。こまめな水分補給が大切です。ご家庭でも朝起きた時、お昼寝から目覚めた時、お外から帰った時、たくさん汗をかいた後など、こまめにコップ1杯のお水や白湯を飲むようにしてください。