



# 食育だより



吉岡町第四保育園 5月号

新年度が始まり 1 か月が経ちました。

子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるころではないかと思えます。

環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身に付けていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

## 《旬の食材》

- 野菜…じゃがいも、たまねぎ、グリーンピース、たけのこ
- 果物…いちご、さくらんぼ、メロン
- 魚…あじ、かつお、さわら



5月5日は…

### 『端午の節句（たんごのせっく）』

男の子の健康と成長を願う行事です。五月人形を飾ったり、こいのぼりをあげます。

地域差もありますが、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べる習慣もあります。

#### ★柏餅

柏餅の柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「子どもが生まれてくるまで親は死なない」・「家が絶えない」という子孫繫米の意味があるそうです。



#### ★ちまき

もち米などを笹の葉で巻いた細長いちまきは、中国産では忠誠心が高いという象徴であったり、災いを避ける魔よけの意味があるそうです。立派な大人になることを願って食べます。



☆5月1日は「子どもの日お祝い献立」です☆

園庭でお赤飯を炊く予定です♪

また、新メニューで「若竹汁（わかたけじる）」を提供します。

若竹汁とは、「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁のことです。お楽しみに！

## 《牛乳は大事？》

牛乳には、エネルギーのもとになる「たんぱく質・脂質・炭水化物」、体の調子を整える「ミネラル・ビタミン」といった、いわゆる五大栄養素が豊富に含まれており、特にカルシウムが豊富です。カルシウムは骨や歯の材料となるだけでなく、血液や神経、筋肉などにおいても重要な栄養素です。体内で作ることができないので、毎日の食事から摂取しなくてはなりません。

◎牛乳の摂取量の目安

幼児期…100～200 ml

※始めて飲む場合は 50 mlから始めましょう

