ふたば保育園　　5月1日

5月給食だより

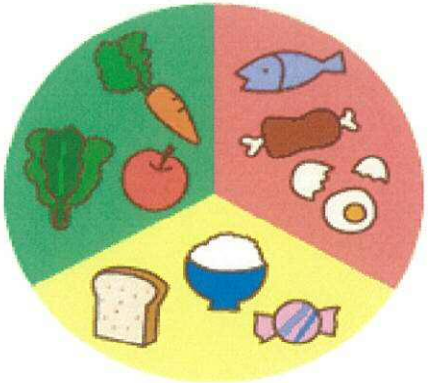
風香る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。子ども達はクラスが上がり、お兄さん、お姉さんになったことが嬉しいようです。給食の時間には、ひとつ下のクラスのお友だちに「お茶を注いであげようか？」とお世話をしてあげたり、「食べ終わったら食器はここに置くんだよ！」とやさしく教える、子どもの姿を見かけるようになりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、栄養バランスのとれた食事を摂り、風邪をひかないように体調管理に努めましょう。

食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色に分けられます。毎食3色の食べ物を欠かさず食べると、からだに必要な栄養をまんべんなく摂ることができりと思います。

緑の食べ物【副菜】
◎おなかの調子がよくなります
◎元気で風邪をひきにくくなります
（野菜、果物、キノコ類など）

緑の食べ物は不足しがちなので、特に注意が必要です。



赤の食べ物【主菜】
◎歯や骨が大きくなります
◎肌や髪の毛がきれいになります
（肉、魚、チーズ、ヨーグルト、牛乳、豆、卵など）

黄の食べ物【主食】
◎疲れにくくなります
◎集中力が高まります
（米、パン、パスタ、芋、油など）

ランチルームには、その日の献立で使用する食品を3色に分けて、ボードに貼っています。ボードを見て「今日はお野菜がたくさんだね～。」などと気づいたことをお話ししてくれる子どもたちです。
ご家庭でも、食事の時間にこれは何色の食べ物かな？と時々尋ねてくださることもよい刺激になりそうです。

左はランチルームに置いてあるボードの写真です。
給食では、3色の食べ物がバランスよく入っています。

5月5日はこどもの日

こどもの日は、端午の節句ともいいます。端午の節句は、お隣の中国からはいってきたもので、『厄払い』の行事にもなっています。
5月2日にかしわもちが給食にでます！
かしわもちは子孫繁栄の願いを込め、端午の節句に縁起物として食べられるようになったといわれています。

（高橋）