

# 5月の給食だより



令和6年5月  
津屋崎保育園

新年度がスタートして、早くも1ヵ月が経ちました。

給食をあまり食べられなかった子ども、園での生活にも慣れてきて、少しずつ食べられるようになってきているようです。ご家庭でもぜひ、給食の様子を聞いてみて、励まし、たくさんほめて頂ければと思います。

## こどもの日



5月5日はこどもの日です。

端午の節句は中国伝来のもので災厄などをはらう目的の行事でした。

夏の病を防ぐ力があるとされていた菖蒲が尚武に通じることから、男児がたくましい武士に成長するようにと祝うようになりました。

## ☆かしわもち☆



柏餅は江戸時代から端午の節句に食べるようになりました。

昔、食器代わりに用いられていたという柏の葉は、新葉がでなければ古い葉が落ちないので家系が絶えないという意味に通じているようです。

\*\*\*保育園では5/7(火)のおやつにかしわもちを食べます!!\*\*\*

## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントを見ていきましょう

<p><b>体温が上がる!</b></p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p>		<p><b>のうのエネルギーになる!</b></p> <p>のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p>	
<p><b>おなかがスッキリ!</b></p> <p>おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p>		<p><b>生活リズムをつくる!</b></p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p>	

かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。