



ひまわり保育園

給食だより

入園・進級して1カ月がたちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきました。一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。ご家庭でも、食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



先月4月20日は二十四節気の「穀雨」でした。「穀雨」とは、春の柔らかな雨に農作物が潤うという意味があります。その日にちなみ、旬のたけのこやアスパラガスを使い、収穫への感謝を込めた和食中心の給食を作りました🍵



今月の二十四節気

【立夏】りっか:5月5日

この日から立秋の前日までが暦の上では夏となります。新緑に彩られ、さわやかな晴天が続く頃です。ちょうどゴールデンウィークの時期にあたり、レジャーに出かけるにもよい気候です。

【小満】しょうまん:5月21日

陽気がよくなり草木が成長して茂るという意味です。農家では田植えの準備を始める頃。動物や植物にも活気があふれます。また、秋にまいた麦の穂が付くころで安心する(少し満足する)という意味もあります。



☆5月5日はこどもの日☆

こどもの日は端午(たんご)の節句とも言われています。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともとは「端午の節句」と呼んでいて、男の子をお祝いしていました。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められてから、端午の節句をこどもの日と呼ぶようになったそうです。

「端午の節句」とは...ずっとずっと前から行われている行事のこと。もともとは病気や災い(悪いもの)をさけるための行事だったそう。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていきました。

4月28日(水)は
こどもの日にちなんだ
献立でした♪

昼食

- こどもの日うどん
- 鯉のぼりフライ
- いちご

おやつ

- こどもの日プリン

みんなが健やかに育って
欲しいという願いを込めて
作りました♡



なぜ、こどもにおやつが必要な?

こどもの胃の大きさは、大人の3分の1と言われています。一度に食べられる量はとても少ないことが分かります。しかし、こどもは運動量が多く、大人より代謝が良いため、たくさんのエネルギーを使います。

そのため、一日3回の食事だけで栄養を摂ることはとても困難です。そこで、食事だけでは摂れない栄養素やエネルギーをおやつで補う形になります。こどもにとっておやつは楽しみなこと以外にも足りない栄養を補給するという大切な役割があるのです。

