



☆5月5日はこどもの日☆

こどもの日は端午（たんど）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。もともとは病氣や災い（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。

☆園では、5月2日にこどもの日のメニューを提供予定です！

なぜ、子どもにおやつが必要なの？

おやつも小さな食事です。子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれない。1日1回（～2回）時間を決め、食事ときまでにはお腹がすぐ程度のおやつを与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

園のおやつの一例をご紹介します！



・カルシウムおにぎり
(小松菜・しらす・ごま入)



・いちご蒸しパン
・牛乳



・ひじきチャーハン
(ひじき・コーン・ウインナー入り)
・麦茶

手作りおやつで家庭でも食育を！

おやつは甘いものだけでなく、四季折々の食材を使用し、いろいろな食べ物に触れる機会を増やしましょう！手作りおやつは子どもたちの楽しみの一つです。時間に余裕のある時に親子で楽しく、挑戦してみたいかたがどうか。

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。

