



平成30年5月
管理栄養士

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。



4月20日は、たけのご飯、すまし汁、さわらの西京焼き、ほうれん草の菜種和え、いちごでした。新たけのこが出回るこの時期の旬の献立です。



今月の十二節気

【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日は端午の節句☆

昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でしたが、今は「こどもの日」として、男女の区別無く成長を祝い、柏餅やちまきなどを食べたり菖蒲湯に入ったりしてお祝いします。行事や行事食には、それぞれいわれや意味があり、先人たちの願いや思いが込められています。親から子へ、子から孫へと受け継いでいきたいものです。

☆こいのぼりのいわれ☆

急な流れや大きな滝も飛び上がり、勢いよく泳ぐこいと重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。

☆菖蒲湯のいわれ☆

邪気や災難除けの葉草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。

☆柏餅のいわれ☆

柏の葉は邪気を払い、一家の繁栄の願いが込められています。



なぜ、子どもにおやつが必要な？

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。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、食事ど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。



なぜ、おやつの時間は午後3時なの？

食後3時間位が経つと「小腹が減る」状態になりますが、その「小腹」を満たし、3度の食事で補えない栄養を満たしたい子どもには「間食」は大切だと言われています。

また、身体の体内時計遺伝子の1つである「ビーマルワン」は脂肪をため込む働きがあり、夜間に増加し、朝日を浴びると減少します。夜の22時から午前2時に最も多くなり、逆に午後3時頃に1番少なくなります。つまり夜22時以降の飲食は太りやすいのです。

小腹が減る食事と食事の間の午後3時頃のおやつは、この事にも理にかなっていると言えます。体重を気にされている方は、この時間帯を気にして間食を摂るようにするといいですね。

