




# 松翠保育園 5月 給食だより

令和5年5月1日発行

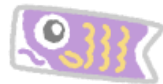


新緑の美しい季節ですね。気持ちのいい気候ですが、暑さに慣れていないこの時期は熱中症にも注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給も忘れずにしましょう。

今月の献立には、グリーンピースやそら豆、グリーンアスパラガスなど5月らしい食材が登場します。今だけのみずみずしい美味しさを楽しみましょう。



## 子どもの日



子どもの成長としあわせを願い、祝う行事です。  
1948年に制定され「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨とされています。

元は中国の厄除けの行事だったことから、邪気を払うとされる「菖蒲」を使ったしょうぶ湯に入る習慣は今でも残っています。

子どもの日に食べる柏餅の葉は、新芽が出るまでに古い葉が落ちないことから、家系が途切れないことを願っています。緑色の柏餅はヨモギ入りです。ヨモギにも邪気や病魔を払う力があるとされています。



柏餅



菖蒲

給食では、こいのぼりに見立てた大きなオムライスと、柏の葉に包んだ手作り蒸しパンでお祝いします！



# 子どもの成長と食事



## 炭水化物

体を動かします



## タンパク質

体を作ります



## ビタミン

体を守ります

子どもは日々成長しますので、たくさんの栄養を必要とします。大きく分けて3つの栄養素をバランスよく十分にとりたいのですが、一度にとれる食事の量はそう多くありません。そのため、3食の他に捕食としての「おやつ」が必要になります。

## おやつ≠お菓子 (必ずしもお菓子ではない)

おやつイコールお菓子とイメージしてしまいがちですが、子どもにとってのおやつは第4の食事。3回の食事では補いきれない栄養素をおやつで補給する役割があります。上の3つの栄養素を意識してみましょう。

もちろん、美味しい嬉しい「心の栄養」としての役割も大事ですので、たまにはお菓子を楽しく食べるのも大事な食育になります。

物も情報もあふれている今、たくさんの選択肢の中から何を基準に選びますか？



## 野菜や肉、魚などの食材



## 加工食品

旬のものは、その食材が育つのに適した時期、環境で育ちます。余計な農薬が使われていない可能性が高いでしょう。生産地や生産工場などもチェックしてみましょう。いつどこでどのように作られたのか知ることも大切です。

加工食品は、生産元によって使われている原材料は様々です。ラベルの原材料を毎回確認し、比べてみてください。納得のいくものを選びましょう。