



# 給食だより

## 2021年5月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

### 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べてお祝いをします。もち米でできたちまきを食べることで免疫力が付き、蒸し暑い時期を健康に過ごすという意味があります。また柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



### 早寝・早起き・朝ごはん



子どもたちが健やかに成長していくためには、元気に遊ぶこと、バランスのよい食事、十分な休養・睡眠が大切です。生活習慣が乱れると、集中力や体力、気力の低下の要因の一つとなります。

早寝早起きのような規則正しい生活をし、朝ごはんをしっかりと食べることで、午前中から元気に遊ぶことができます。すると良質な睡眠がとれ、次の日も活動的に遊ぶことができます。しっかりと遊んだことにより適度に疲れ、夜もぐっすり眠れるというよい習慣を作り出すことができます。

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、脳に糖質を補給し、体も脳も目覚めさせてくれ、もっと元気に遊ぶことができます。ぜひ、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践していきましょう。

#### 朝は、みそ汁やスープをプラスして“はなまる朝ごはん”

朝ごはんを主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、バランスよく食べましょう。汁物に野菜を入れると、簡単に野菜を取ることができ、ミネラル・ビタミンの補給が簡単にできます。野菜は前日に切っておき、朝鍋に入れて火にかけるだけにしておけば忙しい朝でも簡単に汁物を作れます。

- 主食（脳が動くエネルギー源）…ごはん・パン等
- 主菜（体を温かくするたんぱく質）…納豆・焼き魚・目玉焼き・ウインナー等
- 汁物・副菜（ミネラル・ビタミンの補給）…みそ汁・スープ・ほうれん草のお浸し・サラダ等



#### 「いただきます」「ごちそうさま」の意味



「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味ももっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言いましょう。

#### ～食育活動について～

めろん組さんが皮むきをしてくれたさやえんどうのお豆使って、豆ごはんを食べました。お家でもそんなお手伝いができるといいですね！

5月はいちごの収穫時期になります。みんなが給食室に、両手いっぱいの一いちごを届けてくれるのが楽しみです☆