

5月 給食だより

暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかがついた。」と食事の時間を楽しめるようにしましょう。

端午の節句を楽しみましょう

端午の節句は、中国に古くからある五月の邪気払いの行事と、日本の田植えに先立つ物忌みの行事とが結びついたものと言われています。その後、子どもの無事な成長を願って祝う行事になりました。

その日は柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。さわやかな葉の香りを楽しみながら、昔ながらの伝統の味を味わいましょう。



柏餅、
おいしいね。

元気に過ごすために

子どもが健康で元気に過ごすためには、毎日の生活リズムがとても大切です。

どのように過ごせば良いのか、ポイントを押さえて、生活を見直していきましょう。

子どもの頃に一度身についた生活習慣は、体が覚えているものです。

健康づくりの基礎を、乳幼児の頃から身につけるようにしましょう。

早寝・早起きの習慣をつけましょう

夜型の生活習慣は幼児期の形成や活動量にも影響を与えます。

食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。



朝ごはんをしっかり食べましょう

夜遅くまで食べていたり、朝ぎりぎりまで寝ていては朝ごはんが食べられません。朝ごはんは元気な1日

のパワーの源、しっかりと食べるようにしましょう。



食事の時間を決めましょう

食事の時間を決めると身体のリズムが整い、消化・吸収も良くなります。

だらだら食べるといつも満腹で食欲も出ません。食事だけでなく、おやつも時間と量を決めて、おやつタイムも生活リズムの中に組み込みましょう。