



食育だより



新年度が始まって一か月が経ち、園での生活にも慣れてくるころです。一方、疲れも少したまってくる頃でもあり、体調を崩すこともあると思います。今月は大型連休もありますので、体調管理に気を付けて十分な睡眠と食事をとり元気に過ごしましょう。

5月5日はこどもの日

もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「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」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になりました。本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。また、子どものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあるそうです。

鯉のぼり

「鯉」という魚は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子ども達が元気に大きくなることを願う意味が込められています。

柏餅・ちまき

柏の葉は、新芽がでない古い葉は落ちないことから、「子孫繁栄」を願う縁起ものとして、食べられています。「ちまき」は、もともと、ちがやの葉でまいていたので「ちまき」と呼ばれるようになりました。ちがやは病や災難を払う葉とされていました。



はやね はやおき あさごはん 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはんです。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



①生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝、早起き、朝ごはん」。朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを作ることに役立ちます。



③カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計です。食べると体温が上がって、子ども達は活動しやすくなります。



②アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳が働き、集中力がアップします。



④お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も刺激されるので、排便もしやすくなります。



できることから始めましょう★

