

# 5月給食だより

筑後二川保育園

2025年5月7日

文責:栄養士 立花

入園・進級からひと月が過ぎ、そろそろ新生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃ではないかと思います。また急な温度の変化や連休明けで生活リズムが崩れてしまっていないでしょうか。こまめに水分をとり、食欲が進まない時は、食べやすく消化の良いお粥やうどんなどを、食欲がないときでも水分だけは十分とるようにしましょう。

早めの就寝を心がけ、ゆっくり休み身体を整え、空に泳ぐ『こいのぼり』に負けないくらい元気に過ごしましょう



## こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。

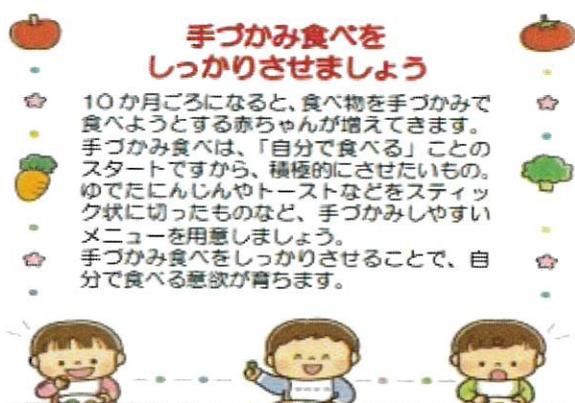


## 野菜をしっかりと食べていますか？

野菜が苦手な子どもは多いですね。なぜなら子どもは味覚がとても敏感で、大人を感じるよりも舌みや、酸味を強く感じるからです。しかし、子どもは味に慣れる事により、苦手を克服する事ができます。お肉やお魚と一緒に加熱調理すると旨みや舌みが減り、野菜によっては甘くなるなど、食べやすくなります。また、加熱するとかさが減ってたくさん食べることが出来ますよ。煮込んだり炒めたり、是非いろいろな料理を試してみてください。ちなみに1食分の目安量は大人も子供も、自分の両手でこんもりといっぱい分です！

## 手づかみ食べをしっかりとさせましょう

- 10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったものなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。
- 手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



## 旬の食材を食べよう！

★アスパラガス★  
アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。

★新玉ねぎ★  
春の玉ねぎは水分が多く、軟らかく、辛みも少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。催涙成分は血液をサラサラにする効果があります。

これらの食材はサラダやカレーに入れて給食で提供しています。旬の美味しい時期に様々な味で味わってほしいです。



## おやつ役割って？

### 1、心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く

心の栄養となります。

### 2、栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事とらえましょう

### おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。焼きとうもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたものを組み合わせて食べるようにしましょう

★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など。

軽い食事をとるイメージで。

★「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」

不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラル補給

★「おせんべい+ヨーグルト」や「ビスケット+牛乳」

市販のお菓子には果物や乳製品をプラス。

市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなく、お皿に

盛りつけましょう(はじめに量を定める)

## ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にすると離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆



てをあらおう