

# 給食だより 5月号

令和4年5月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

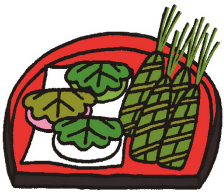
爽やかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しそうにかける園児達。笑顔いっぱいの毎日をご過ごしています。5月のこどもの日には、ご家庭でも行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？  
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれていわれています。



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつか  
ないようにクッション  
などを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつく  
位置に