給食だより5月号

令和７年５月１日
小倉社会事業協会
城野保育園

新年度のスタートから早くも1か月が過ぎました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、給食もよく食べてくれています。朝「おはようございます！今日の給食は何？」と聞くお友達もいます。給食を楽しみにしてくれるのかなと、私たちも嬉しくなります。

子どもとおやつ

子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

５月5日はこどもの日。端午の節句は中国由来の風習です。５月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたそうです。

端午の節句にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。