



広徳保育園  
2024年5月1日

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれ、給食を楽しみにしている様子に嬉しく思います。

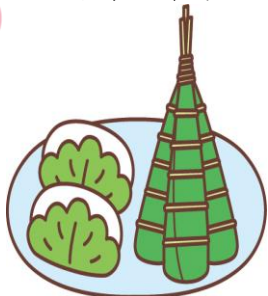
今月はゴールデンウィークで休日も多くなります。規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ、親子で楽しく過ごしましょう。



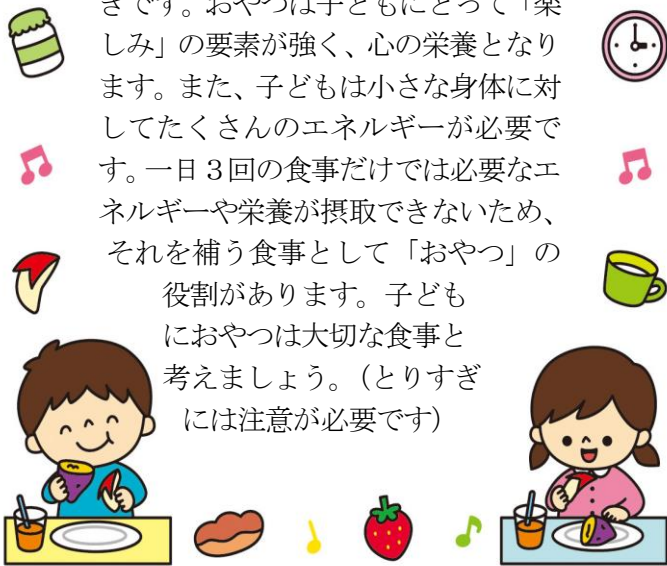
### おやつの役割って？

### 柏餅とちまきの由来

5月5日の端午の節句に欠かせない食べものといえば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い芽が生長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは端午の節句とともに中国から伝来したもので、屈原(くつげん)という詩人の故事に由来し、子どもが無事に育つよう魔除けの意味が込められています。



子どもたち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。一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が摂取できないため、それを補う食事として「おやつ」の役割があります。子どもにおやつは大切な食事と考えましょう。(とりすぎには注意が必要です)



### 春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

