

給食だより

平成24年5月1日 会津報徳保育園

新芽も出始め、緑が色鮮やかに感じる5月になりました。新しいお部屋での生活にもようやく慣れて、給食やおやつもお友達と一緒に楽しく食べれるようになりました。

一方、少し疲れがたまって、食欲の低下も見られます。ゴールデンウィークもあり、生活が不規則になりがちなので、朝食は欠かさないようにするなど生活リズムを取り戻すように心がけましょう。

食育活動

27日 午後のおやつ・・・おにぎり

もも・たんぽぽ・さくら組のお友達が、午後のおやつで自分が食べるおにぎりをにぎりました。もも組さんは初めてのおにぎり作りだったので手にご飯がくっついた子もいましたが、一生懸命自分の分のおにぎりを作っていました。みんなの大好きなチーズ入りのおにぎりだったので、とても喜んで食べていました。

『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを作ろう！

♥目覚まし時計は脳にある

・・・食事や環境、特に朝の光が生体時計(視交叉上核)を、1日24時間の地球時間にリセットする役割を果たします。

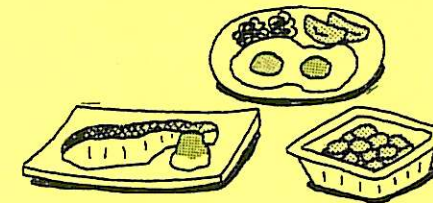
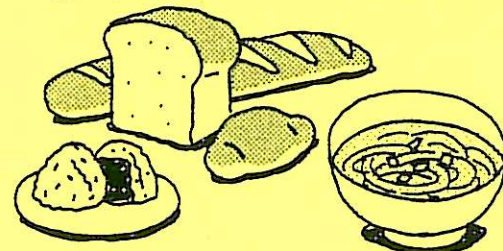
夜、コンビニやお店の強い電光をあびると、昼間と勘違いして生体時計はずれる。

夜、眠りにくく、朝、起きにくくなります。

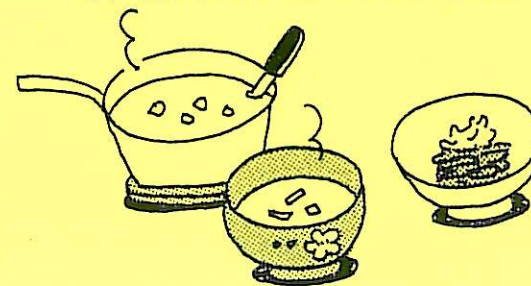
♥朝は、みそ汁やスープをプラスして

『はなまる朝ごはん』を目指しましょう！

- ・ 脳が働くエネルギーは糖質(主食)
- ・ 体を温かくするたんぱく質(主菜)



- ・ ミネラルやビタミンの補給(副菜)



今月の目標

みんなで
楽しく食べましょう



～お知らせ～

給食食材の放射線測定を5月より実施することになりました。

(*会津若松市に依頼し行います。)

ご意見・ご不明点等ございましたら、お気軽にお声かけ下さい。

今月の予定

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 10日 よもぎ団子作り(年長)
- 18日 お誕生会

5月5日は端午の節供

端午の節供は五節供の一つで、男の子の節供です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。端午は中国伝来のもので、「端」は初めの意味で、もとは月の最初の午(うま)の日の行事でした。のちに「午(ご)」は「五」と音が同じなので、5月5日を端午というようになりました。

* 保育園でも5月1日に柏餅を配り、端午の節供をお祝いします。

* 材料の都合により献立が変わることがあります。