



モンキュウ通信

2018年 5月

この通信は、門田報徳保育園の給食室からです。家庭との連携を深め、子ども達の健やかな『育ち』のお手伝いができればと考えています。

入園・進級して1ヵ月が経ちました。保育園生活にも慣れ、給食やおやつもお友達と楽しく食べられるようになってきました。この時期、子どもたちは体調を崩しやすいので、ご家庭での食事の栄養

保育園での1日の栄養目標値

	3・4・5歳児	1・2歳児
エネルギー	436kcal	505kcal
たんぱく質	13~28g	13~25g
脂質	14~21g	11~17g
カルシウム	270mg	225mg
鉄	2.2mg	2.8mg
ビタミンA	150 μ g RE	125 μ g RE
ビタミンB1	0.3mg	0.25mg
ビタミンB2	0.35mg	0.30mg
ビタミンC	20mg	20mg
食塩相当量	2.3g	1.8g



お弁当についてのお願い【3・4・5歳児の保護者の方へ】

- ★お子様の食べられる量の白ご飯を持たせてください。
- ★誕生会・土曜日は完全給食になります。お箸だけを持たせてください。
- ★特にお弁当箱のパッキン部分、箸箱の四隅はカビが生え丁寧に洗ってください。
- ★お弁当包みは毎日交換し、清潔にしましょう。



子どもの日をお祝いしましょう



古来、『端午の節句』は、男の子の成長を願う節句でした。本来、端午（たんご）とは月の始めの午（うま）の日をいいますが、現在では5月5日を端午というように変わりました。男の子の節句とされるまでは、厄病を祓う節句で「菖蒲の節句」とも呼ばれています。

5月は悪月（あくげつ）、物忌みの月とされ、その邪気を祓うために菖蒲を浸した酒を飲んだり、蓬（よもぎ）を軒につるして粽（ちまき）を食べたりしました。平安時代は官中の儀式でしたが、江戸時代になって、3月3日の女の子の桃の節句と対応させて、菖蒲が尚武と同じ音であることから男の子の節句になり、江戸幕府の公式行事となりました。



柏餅（かしわもち）

端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代から。男の子の節句として祝うようになってからです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという、縁起かつぎからきているようです。

菖蒲（しょうぶ）

菖蒲は、昔から薬草として使われてきました。良い香りを放つことから、邪気を祓う植物としても用いられています。端午の節句は、元々厄病を祓う節句であることから、無病息災を願って菖蒲湯に入ります。

粽（ちまき）

茅（ちがや）や笹の葉でもち米を蒸したものです。5月5日に食べるようになったのは、中国の詩人が亡くなったこの日に供物として笹で包んだ米を川に投げ入れたという故事からきています。



給食担当者紹介

給食を担当させていただく、坂内智美・涌井麻衣・小山恵里・相馬祥子・江川美代です。子ども達が楽しみにしてくれるような給食づくりをしていきたいと思っています。何かありましたら、気軽にお声がけください。1年間よろしくお願ひ致します。

モンキュウ通信で食に関するおたよりを発信していきます。ぜひ参考にして