



# 給食からのおたより



面川報徳保育園



入園、進級から1ヶ月が経ちました。子どもたちは保育園での生活にも慣れて、お友達と元気に遊んでいます。この時期、子ども達は体調をくずしやすいので、ご家庭での食事の栄養バランスと、十分な睡眠がとれるよう心がけましょう。

5月5日は子どもの日です。この日は、ちまきや柏もちを食べて子どもの成長を祝います。保育園では、1日にかぶと行列を行い、帰りに柏もちを持ち帰ります。



## バランスよく食べるには?



## ゆっくりよくかんで

食事はおなかがいっぱいになればいいもののでしょうか?

食事からだはつくられます。栄養バランスを保つには、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた献立が理想的です。

食事をするとき最初にご飯やおかずばかりをドツと食べることを避けます。まず汁物を2、3口ゆっくり味わって飲むことで、気持ちとお腹を少し落ち着かせます。よく噛むことで、消化を助け、食べ物本来の味を味わうことができます。

また、噛む動作はあご・顔・頭部の筋肉を発達させたり、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化させます。よく噛むという意識をするだけで、たくさんの効果がからだに表れてくるので、ぜひ食事の際は、よく噛むことに気をつけてみましょう。



**主食**・・・ご飯やパン麺などで、体を動かすための大切なエネルギー源。

**主菜**・・・肉・魚、大豆や卵の料理で、主にたんぱく質源

**副菜**・・・主に野菜を使い、ビタミン、食物繊維など、からだの調子を整える。



## 5月の行事



- 1日(水) かぶと行列
- 15日(水) よもぎ団子
- 17日(金) 誕生会
- 25日(土) 合同遠足

※お誕生会はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



## 今月の給食目標

# 楽しい雰囲気の中で食事をしよう

