



5月

樹保育所宮之阪園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。お子さんのご様子はいかがですか？疲れが出やすい時期かと思います。体調には気をつけてあげたいですね。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



三食を決まった時間に摂りましょう

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、一日を元気に過ごすことができるでしょう。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安になるべく栄養になるものを用意しましょう。



5月5日はこどもの日

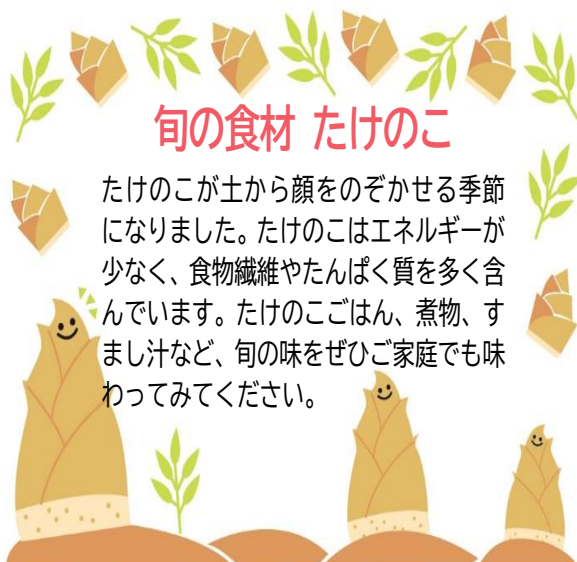
こどもの日の5月5日は端午の節句で男の子が丈夫に育つように願います。各家庭でこいのぼりをたて、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。

【ちまき】

中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、吊うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりとされています。

【かしわもち】

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱは落ちません。その様子から、家が絶えない、後継ぎが絶えることがないという縁起担ぎとして食べられるようになったとされています。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。