



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

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、 弔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。

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。100~200㎞を目安になるべく栄養になるものを用意しましょう。



