



# 給食だより

令和2年 5月  
栄養士 照屋恵美

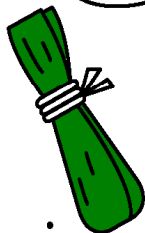


たんご

## 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## 幼児の朝ごはん目安量



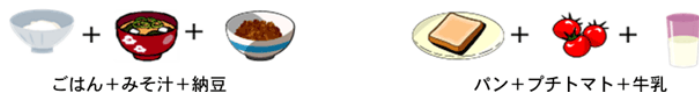
幼児(3~5才児)は、朝食で300~350kcal摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を20%増やしていくとよいでしょう。

## 朝ごはんはしっかりと

▼ ステップ1・・・まずは早起きをしてエネルギーのもとになる食べやすいもので食べる習慣をつけましょう



▼ステップ3：組み合わせる食べよう！



1. 朝ごはんは体の目覚ましです  
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります  
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているので、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはんで補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を  
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。

▼ ステップ2・・・もう一品増やしてみよう！  
野菜や果物などを足してみよう。



身体を温めてたっぷり野菜スープ

野菜を入れて煮込むだけ！！  
雑炊にするのもいいですよ～

厨房コラム 子ども達によくかむ習慣をつけてもらおうと、園では、給食に根菜類や海藻類など、かみごたえのある食材を豊富に取り入れています。よくかむと、あごが発達して歯並びが良くなる、唾液の分泌量が増えて虫歯予防につながる、脳が刺激されて記憶力がよくなるなどいいことがたくさんあります。