



# 給食だより5月

先月はぱんだ、きりん、そう組さんがバスに乗って、こいのぼり探しに行ってきました。色とりどりの鯉のぼりを見て、子どもたちは大興奮。園に帰ってくると給食室にまで、「こいのぼりがたくさんいたよ！」と教えてくれました。

5月は暑かったり寒かったり、その日その日で気温の変化が大きい時期です。子どもは大人より暑がりなので、着るものの調節や、水分を積極的にとるように声をかけてあげてください。

## 『朝食抜き』の習慣



子どもの『朝食抜き』は、大人になってからも続く習慣とされています。朝食をとると脳が活発になり、また体も活動できる準備が整います。逆に朝食抜きだと、脳と体に栄養が行き届かず、ちょっとしたことでイライラしたり、動きが鈍くぼんやりしてしまいがちです。

時間のない忙しい朝に、いきなりきちんとした朝食を作るのは難しいものです。おにぎりやパン、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、バナナや今が旬のいちごなど、簡単にすぐ用意できるものから準備してみましょう。

元気に一日がスタートできるよう、しっかり朝食はとりましょう。



## 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”や“かしわもち”を食べる風習があります。“ちまき”には、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔よけの意味が込められています。また“かしわもち”には、柏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ます。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。

2日の給食は、子どもたちが大好きな鶏のからあげ、3時のおやつにはちまきがでます。楽しみにしててください！

