

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年5月

保育園での新生活も1か月が経過しました。

お子さんの様子はいかがでしょう？大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。

生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。

## 元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。  
「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」  
「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」  
などです。



朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも  
進まないことが多いですね。朝は忙しくなり  
がちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒  
に座って朝ごはんを食べてみましょう。



## どんな物食べたらいいの？

### 《炭水化物でエネルギー補給》

ごはんはひと口大のおにぎりにしたり、  
納豆やしらすをかけるなど変化をつけ  
食べやすくしてあげましょう。



### 《たんぱく質で体温を上げる》

チーズやヨーグルトなどの乳製品、  
ハム、ウインナー、卵焼きなど  
たんぱく質もしっかり摂りましょう。



### 《野菜を食べてビタミン補給》

野菜はみそ汁やスープに入れると  
食べやすくなります。



## 端午の節句ってなあに???

端午の節句は、ずっとずっと前から行われている行事のこと。もともとは病気や災い（悪いもの）から避けるための行事だったそう。

その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていったという話があります。

## こどもの目クイズ

こどもの日に関係のある被るものはどっち？

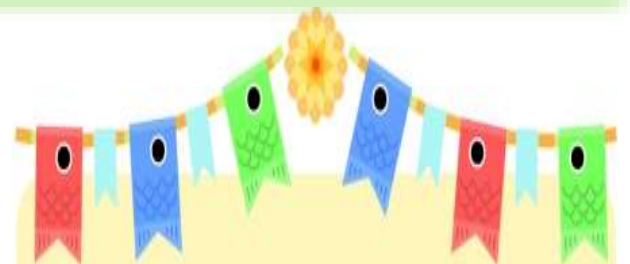


A サンタ帽子



B 兜

B 兜  
鎧兜には、男子の身体を守ると  
いう意味が込められています。



もともと5月5日は「端午の節句」で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。

1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、子どもの日になったそうです。そのため本来は男の子のための日だったけれど、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。子どものお祝いだけでなく、「お母さんに感謝する」という意味もあったのですね。