



文殊乳児保育園  
平成 30 年 5 月



天気もよい日が多くさわやかで過ごしやすい時期になりました。草や木もどんどん緑が濃くなっていきます。子どもたちも日差しの下で元気に遊びぐんぐん成長する時です。戸外での遊びが多くなり、その分食欲も増してきてくれると思います。しかし5月は休みが多いので生活が乱れやすくなりますので無理のない計画を立てて上げて下さい。



### 行事食

5日は端午の節句で男の子の節句といわれています「端」は初めの午（うま）の日を指し、もともとは5月だけに限られていたわけではないようですが、しだいに5月の端午を節句とするようになり、それが“五”の重なることを重視する中国の思想から、5月5日を端午の節句というようになったのです。男の子のいる家庭ではこいのぼりや、かぶとを飾って祝います。またこいのぼりは、滝登りをする鯉のように力強く育つようにと願いを込めて飾っています。柏もちやちまきを食べます。 保育園ではおやつに中華ちまきをとりいれています。

### 朝食の大切さ

脳は、寝ていてもエネルギーの消費量は変わりません。つまり睡眠中もエネルギーを使います。朝、起床したときにはお腹がすいていますが脳のエネルギー源であるブドウ糖も空っぽ状態になっています。体の中でたんぱく質などからブドウ糖は作られますが、その量には限りがあります。その為、当然脳はエネルギー不足になりますので、朝食抜きで登園しても脳が働かないために運動や勉強が十分にできなくなってしまいます。そうならない為にも、朝食をきちんと摂って朝から元気はつらつでスタートしたいですね。

### お誕生会メニュー



- (25日)
- ★ピースご飯
  - ★ハンバーグ
  - ★付け合わせ(野菜)
  - ★コーンスープ
  - ★果物
  - 《おやつメニュー》
  - ★チーズケーキ



12日…親子遊具作り・給食試食会  
29日…お弁当の日(4才九重遠足)

18日…お弁当の日(3才九重遠足)

4月の誕生会メニューでたけのご飯がありました。みなさんはたけのこの栄養素はご存知ですか？私も年に1度のことなので、改めて調べてみました。

たけのこは知っている方も多いと思いますが、竹の芽の部分です。竹は70種類ほどあるといわれていますが、そのすべての竹の芽をたけのことと呼ばれています。食用にされているものは孟宗竹(もうそうちく)をはじめ、ほんの数種類です。

#### 『たけのこの栄養素』

たけのこには、食物繊維・亜鉛・パントテン酸・チロシンなどが豊富です。

- ・亜鉛…味の判断をする味蕾という器官を作る働きをします。
- ・パントテン酸…ビタミンBの仲間で、3大栄養素の代謝に関わりエネルギーを生み出す効果があります。
- ・チロシン…アミノ酸の仲間で、脳を活性化してやる気や集中力を高めてくれる効果があります。

※ぞうぐみさんがトマト・きゅうり・スイカ・ゴーヤ・ピーマンの夏野菜の苗を植えました。

収穫して給食の時に食べることを楽しみに水やりなどのお世話をしていきます。

※4月17日から給食のご飯のお米研ぎをぞうぐみさんがしてくれています。