



文殊乳児保育園
令和元年 5月



天気もよい日が多くさわやかで、過ごしやすい時期ですね。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って、その分食欲も増しているようです。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。男の子がいる家庭では、こいのぼりやかぶとを飾って祝います。柏もちや、ちまきをたべます。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られているそうです。保育園では、3時のおやつに中華ちまきがでます。

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は元気はつらつでスタートさせてください。

誕生会メニュー



- ★ピースご飯
- ★オーロラソース焼き
- ★ツナ和え
- ★スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★チーズケーキ

時間がなくても、あきらめないで！

朝は忙しいし、つつい手抜きして、牛乳だけ、トーストだけ。確かに食べないよりはましです。でも、プラスワンで、簡単にステップアップする方法があります。

チーズや茹で卵、納豆などでタンパク質を補い、果物、野菜でビタミンを補いましょう。ミルクやスープ、みそ汁などで水分を補うことも忘れないでください。暑くなると、食欲も落ちるので、その前に、食べる習慣をつけてあげてください。できるところから始めましょう。



お弁当の日…21日 (3才 黒岩山登山)
28日 (5才 九重登山)