



文殊乳児保育園
令和3年5月号



新緑の季節になり、過ごしやすい日も多くなってきました。新年度がスタートしてから1か月がたち、子ども達も、少しずつ園生活に慣れてきて、外で元気に遊び、給食やおやつもおいしいと言って食べてくれています。保育園の給食やおやつは、栄養バランスを考えて作られている為、おいしく食べてくれていることをうれしく思います。



5月5日は、「子どもの日」です。子どもの日は、「端午の節句」といって男の子の成長を祝う日です。強く勇ましい子に育つことを願って、こいのぼりを立てたり、かぶとや武者人形を飾ったりする風習があります。また、この日に食べる物といえば、「ちまき」と「かしわ餅」。ちまきは、中国から伝わったもので、もち米や上新粉で作られたものです。かしわ餅は、もちを包む葉に由来があり、かしわの葉は、新芽が育つまで落葉しないことから、家系が絶えない縁起物として用いられるようになったそうです。保育園では、3時のおやつに「中華ちまき」を、提供する予定です。

子どもの味覚は大人の3倍！

舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味覚を強く感じることができますが、大人になるにつれて減少し、30代~40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。人間の味覚は3才までにほぼ決まり、8才頃までには確定するといわれています。

《薄味になれておくこと》

濃い味付けは、舌の感覚をまひさせてしまいます。ふりかけご飯や、チャーハンにするばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることが大事だと思います。

『食べなれない味』=『嫌い』を、

『なじみのある味』=『好き』に変化させることが好き嫌い克服のポイントです。

誕生会メニュー (14日)

- ★ピースご飯
- ★鶏肉の香味焼き
- ★ポテトサラダ
- ★みそ汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



お弁当の日

5月26日
(4才黒岩山登山)



栄養のバランスはなぜ大切なのでしょうか。

食物を通して、体に取り入れられた栄養素は、個々に働くのではなく、互いに影響しあいながら、それぞれの役割を果たします。例えば、糖質がエネルギー源として役立つためにはビタミンB1が欠かせませんし、カルシウムの吸収をよくするためにはビタミンDが必要となります。従って、栄養素はそれぞれ過不足なくバランスをとって摂取する必要があります。

●偏食が体と心に及ぼす影響●

〈身体面への影響〉…発育の遅れ、骨・歯が弱い、肥満

〈心理面への影響〉…情緒不安定、非活動的、消極的、内向的

偏食は、子どもの健全な成長・発達に大きな妨げになるばかりではなく心理面でも問題を生じてしまうため、ご家庭でも、偏食には十分注意していきましょう。