

給食だより



文殊乳児保育園
令和7年度5月号



入園、進級から1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきたと同時に、疲れが出てくる時期でもあります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて元気に過ごせるよう体調管理に気をつけましょう。

〈端午の節句〉

端午の節句は毎年5月5日に男の子の誕生を祝うと共に、その健やかな成長を祈る行事です。端午の節句に食べられる料理として、ちまきや柏餅があります。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者の絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。保育園では中華ちまきを提供します。



カルシウムの大切さ



カルシウムは、骨や歯に必要な栄養素で子どもにとっても重要なものです。骨密度は幼児期から10代で急激に増えて30歳頃がピークです。そこからは減ってしまうので若い時にどれだけ増やせるかが大人になってからの骨の健康に影響します。食べ物からカルシウムを摂取する他に骨に刺激を与える運動も骨量を高めるためには欠かせません。カルシウムは強い骨や歯を作るだけではなく筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあるので日頃から十分なカルシウム摂取を意識することが大切です。**主に含まれているものとして牛乳、ヨーグルト、小松菜などがあります。**また紫外線に当たるとビタミンDが働きやすくなりカルシウムも吸収されやすくなります。保育園ではお散歩や外に出かける事が多いので朝食でカルシウムの多い食事を摂ることで効率よく強い骨をつくることにつながります。



お弁当の日

23日(金曜日)

3オミヤマキリシマ登山



誕生会メニュー (20日)

- ★チキンピラフ
- ★ポテトミートローフ
- ★カミカミサラダ
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

春野菜を食べよう！

春野菜は鮮やかな緑色をしている物が多く、特有の苦味がある場合も多いです。春野菜が持つ苦味は植物性の「アルカロイド」という成分で腎臓の働きを高めて老廃物の排出を促す作用があります。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

《おすすめの春野菜》



グリーンピース……食物繊維が豊富に含まれており便秘予防に効果的です。グリーンピースには不溶性食物繊維が特に多く含まれています。

新玉ねぎ……血液をサラサラにする効果のある硫化アリルや抗酸化作用や抗炎症作用が期待できるケルセチンが含まれています。