



給食だより

担当 福井(もんもん)

新年度を迎え一か月が経ち、園生活にも慣れてきた頃でしょうか？暖かな陽射しの中、空を泳ぐ鯉のぼりを見て、子どもたちからの「気持ちよさそうだね〜！」と、元気な声が厨房にも届き、新緑の季節を感じます。

5 月 5 日 ・ 端 午 の 節 句



子どもたちへの慈しみの思いを込めて、幸せを願いますこやかな育ちを祝う日。

★こいのぼりのいわれ



急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められている。

★菖蒲湯のいわれ



邪気や災難除けの薬草。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけ、立身出世のねがいが込められている。

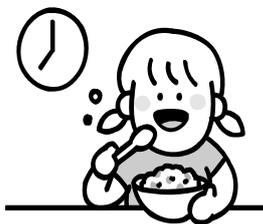
★柏餅のいわれ



柏の葉は邪気を払い、一家繁栄の願いが込められている。

柏餅を食べたり、家族で菖蒲の葉を入れてお風呂に入り、この日ならではの楽しさを味わってはいかがでしょうか？

朝ごはん 脳&体にスイッチオン！



ポイント

- 1・毎日決まった時間に食べる
お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食べることが効果的
- 2・誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲が湧く。



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態。それが、朝ごはんを食べることにより、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始する為、目覚めます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように、今の生活を見直したいですね！