



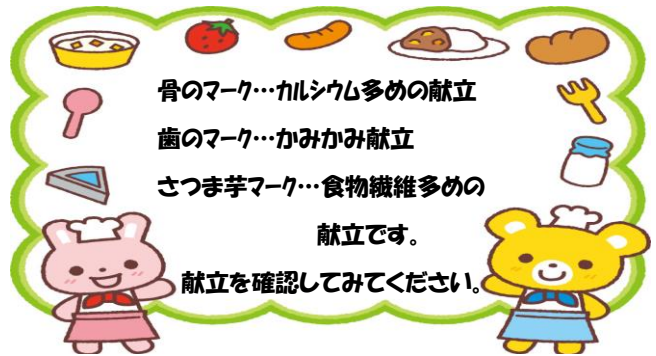
5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちよっとくせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってもらいたいと思います。



ごはん量の目安



	1～2歳	3～5歳
ご飯	80g	110g
パン	8枚切1枚	1.5枚
うどん	1/2玉	2/3玉



骨のマーク…カルシウム多めの献立
 歯のマーク…かみかみ献立
 さつまい芋マーク…食物繊維多めの献立です。
 献立を確認してみてください。



月齢により個人差があるので
 保育園では個人に合わせて
 量を調整しています。



家庭での食事の時間は決まっていますか？
 子供の為に食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけられるようにしましょう。



5月5日は「端午の節句」



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べますね。ちまきは、元々は中国で生まれ、日本へ伝わったものです。5月5日に亡くなった『屈原』の命日にお米を笹で巻いて蒸したものをお供えしたことが始まりとされ、中国では病気・厄災を避ける大切な行事とされています。柏餅は日本で生まれ、その歴史は300年以上前と言われています。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「子供が生まれるまで親は死なない」「家系が途絶えない」と言われ、縁起の良いものとして端午の節句に食べられるようになったとされています。子供の健康と幸せを願う大切な思いは、今も昔も変わらないのですね。

「いただきます」と

「ごちそうさま」

「いただきます」は、動物だけでなく、野菜や水など、すべての食材の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。「ごちそうさま」の「ちそう」は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心からの「ごちそうさま」で食事を終わらしましょう。

