

5月の食育だより

2022年 4月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

新年度が始まってから一カ月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですね。
ご家庭での生活リズムも整ってきましたか？子どもたちが元気いっぱい活動するためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に一日をスタートさせましょう。



5月5日は端午の節句

「端午」とは、「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。

古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で、病よけにショウブやヨモギを軒にさし、ちまきやかしわもちを食べて邪気を払ったのが由来です。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせ と お願い



「夜早く寝たかな？」「朝は早く起きられたかな？」
「朝ごはん食べたかな？」「ウンチが出たかな？」と、子どもと保護者の方が一緒に確認、できたら○へ、できなかったら×へ シールを貼って下さい。

(幼児クラスは朝ウンチが出たよ・乳児クラスは一日を通してウンチが出たよ)

5月10日に
生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

実施日 5月12日(木)～5月16日(月)



- ☆夜は8時にはテレビを消して
9時にはぐっすり眠りましょう。
- ☆朝は早めに起きて朝ごはんを
ゆっくり食べましょう。
- ☆朝 ウンチをしてから登園しましょう。

※シールを貼り終わりましたら5月18日までに提出してください。ご協力お願いします。
(すみれ組は5月はありません。次回(1月)は実施予定です)

旬の食べ物

たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間 (10日間)

筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間 (10日間) のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

■たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

便秘の改善

動脈硬化の予防

