



給食だより

平成18年4月28日(金)

谷津保育園



青葉の美しい新緑の季節となりました。新入・進級から1ヶ月がたちましたが、保育園の生活や給食には慣れたでしょうか？毎日給食室の窓越しに「今日の給食何だろう？」と興味津々に覗くさくらんぼさん。「おうちでは食べない野菜も食べました！」という声もききます。日々の給食を子ども達が楽しみにしてくれているのだなと嬉しく思っています。



5月の行事 端午の節句



端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。もともとは中国の風習で日本へは平安時代に伝わりました。

端午の節句にまつわる食べ物

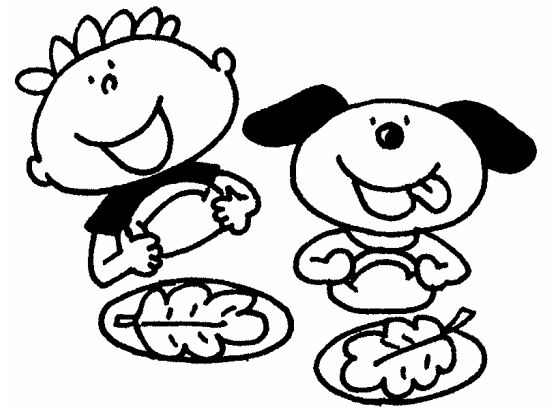
ちまき

もち米やうるち米でつくり、
茅(かや)や笹でまいて蒸します。



柏餅

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、
後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。
柏の葉は香りが強いため、邪気をはらうといわれています。



魚

鯛、かつお等がよく食べられました。

黄飯

男の子の出世を願い、お祝いのときに作ります。クチナシで染めた塩味のごはんです。

噛むことの大切さ

食べる(噛む)機能は1歳ごろまでの離乳期にその基本的な動きが発達してきます。そしてその後、3歳ごろまで機能発達がなされ続けます。噛むということは食べ物を細かくするという働きだけでなく様々な効果があります。

よく噛むと・・・

食べ物の美味しさを感じます
歯ごたえ、味わいなど素材そのものの持ち味がわかります。

消化を助けます
噛むと唾液がでます。唾液が出ると食べ物が飲み込みやすくなり、また食べ物の消化を助けてくれます。

唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくしたり、口腔内の雑菌の発育を抑えます。



歯やあごの骨を育てます。

言葉の発音がはっきりするようになります。

今月の幼児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	498	20	16.7	66.3	259.43	1.9	93	0.36	0.44	33	2.2