



実籾保育園

風薫る5月、爽やかな季節になりました。子供たちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのがわかるようです。保育園の給食の時間が楽しみになるといいなと思います。外から帰ってきたときや食事前は手洗いとできるお友だちはうがいをしっかりと行ってください。手洗いはグ・チョコキ・パーのグを最後に加えて洗いましょう。特にしわしわのところは菌がいます。よく洗うようにしてね。たくさん食べて元気に遊びましょう。



「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。

### 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

## 旬を知ろう！

野菜や果物には、「旬」といって、たくさんとれる季節があります。今は、農業技術が発達しているので、1年中、いつでも食べられるものが増えてきましたが旬の時期がいちばん栄養も多く、味も良いのです。(旬は魚や貝にもあります)  
毎月、旬の魚・野菜・果物をお知らせしていますから、旬の食べ物を知り、たくさん食べましょう。



## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

