



# 給食だより

ひかり保育園 5月号

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。園の菜園活動もスタートし、夏野菜を沢山植えて育てていく予定です。育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるように給食室で美味しい給食を作りたいと思います。

## ♪食事前後のごあいさつ♪

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝していただきますましょう!!



### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は感じて“馳走”と書き「駆け走る」といった意味を持っています。食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、沢山の人がかかわっています。人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」を言いましょう!!



## ♪おやつ♪ ~なぜ子どもにおやつが必要?~

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(~2回)時間を決め、次の食事までにはお腹がすく程度の量を食べましょう。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大きいです。

### ☆おやつの与え方も大切です☆

おやつには何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、お茶などの飲み物と一緒に取りましょう。また、おやつで物事の駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子を与えすぎるのは極力控えましょう。

おやつは、子どもにとっては小さな食事ですので、きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

### ☆おやつは嬉しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。また、おやつが手作りだと、子どもと一緒に作ったりできますし、さらに楽しい時間になりますね。

### ＼3月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2 歳児	390 kcal	15.1g	12.0g	59.2g	1.2g
3~5 歳児	477 kcal	19.0g	15.4g	70.6g	1.4g