

5月の給食だより

南通りすこやか保育園 5月1日発行
栄養士 神成 滯

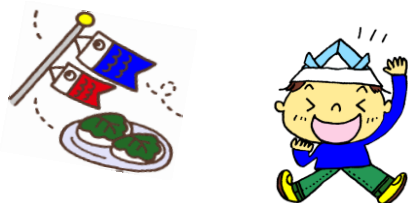
進級してから1ヶ月が経ちました。新入园児の皆さんも少しずつ新しい環境に慣れてきたかと思います。緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもあるので、十分な栄養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



5月5日は端午の節句

端午の節句はもともと古代中国の厄除けの行事でした。昔5月は「悪月」とも言われていて、病気にかかる人も多かったと言われています。そのため、菖蒲湯に入ったり、ちまきなどを食べてりして、病除けや邪気を払っていました。

邪気を払う行事から、男の子の成長を祝う行事に変わったのは、武家社会になった頃からだと言われています。



☆ この日に食べると縁起がいいと言われている食べ物を紹介します ☆

- ・柏餅… 柏の葉は新芽が出るまで葉が落ちないため、子孫繁栄の意味があり、端午の節句にふさわしい縁起の良い食べ物となりました。
- ・ぶり… 大きくなるに従って名前が変わる出世魚です。子ども出世を願う意味で好まれる食べ物になりました。
- ・筍… 5月の旬の食べ物で、すくすくまっすぐ伸びて大きく育つことから縁起かつぎとして食べられるようになりました。

★ 給食のひととき ★

☆たんぼぼ組☆

中期食を2人が食べています。登園した初日は泣いてしまいほとんど食べることが出来ませんでした。今は少し慣れてきて、完食してくれる日が続いています。おやつを大きなお口をあけてパクパク食べています。

☆すみれ組☆

新しいお友達が3人増えて、お部屋がとても賑やかになりました。様子を見に行くと「おきゃーりー！」と元氣よくキレイになったお皿を渡してくれます。食べる量も徐々に増え、今では毎回おかわりをしてくれます。

☆ちゅーりっぷ組☆

新しいお部屋、新しい内履きが嬉しいようで、毎日ニコニコ過ごしています。最初は残食が多くて環境の変化でまだ食べられないかな～？と思いましたが、日に日に残食もなくなり、お部屋に見に行った時はおかわりしている姿が見られました。

スプーン、フォーク等を上手に使いこなせている子達もいるので、興味を持ってもらいながら、少しずつ進めていきたいと思っています。

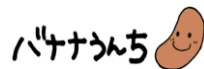
☆ばら・ひまわり・さくら組☆

お当番、お手伝いをお願いされたお友達は張り切ってお手伝いしています。野菜が苦手な子には「お野菜には栄養がいっぱい入っているんだよ～体にいい物いっぱい入ってるからお腹の中キレイにしてくれるよ～」等と声掛けをしています。

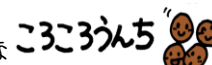
うんちはカラダからの大事なお便り

健康的な人のうんちは、80%が水分で、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が腸内細菌、3分に1がはがれた腸粘膜です。わずか1g（乾燥ベース）のうんちに、約1兆個の腸内細菌が生きたままの状態に含まれていると言われています。

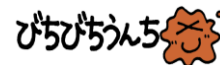
うんちは食生活・運動の他、ストレスなどの影響で日々変化します。ストレスを感じると女の子は便秘になりがちですが、男の子は下痢になりやすいという傾向があります。理想のうんちは『バナナうんち』です。毎日うんちを観察する癖をつけましょう。



バナナうんち 水分80%で色が黄色～黄褐色で臭いがきつくな



こ3こ3うんち 水分60%で色が黒褐色でツツとした悪臭で硬いもの。



ぴちぴちうんち 水分90%以上で色は様々で便意が突然起こり、マグカップ1杯位ドッと出ます。ストレスで過敏性腸症候群になってる場合があります。