



給食だより



2021年 4月30日
四つ木なかよし保育園 栄養士

暖かでさわやかな風を感じられる春の陽気になってきました。
みなさま、いかがお過ごしですか。世の中は、新型コロナウイルスのニュースであふれています。免疫力を高めるには、「栄養」「運動」「休養」の3要素が大切です。早寝早起きのリズムを整えて、朝日を浴び、心地よい音楽を聴きながらストレッチをするのもいいですね。そして、バランスのとれた食事を心掛け、主食・主菜・副菜・牛乳、乳製品・果物をまんべんなく食べて、水分も意識して摂るようにしましょう。

やねより たかい こいのぼり～



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、もち米を笹でまいて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽がでるまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を象徴する縁起のよい節句菓子として、柏餅を食べる風習が生まれたと言われています。

4月 食育集会 ** 食事のマナー **



今年度初めての食育集会！食事のマナーについて勉強しました。
まずは、食べる時の正しい姿勢。①椅子の奥に座り、②背もたれに寄りかからず、③机と体の間は、こぶし1個分あけ、④両足は床につけるを動作を交えて説明しました。最後は、みんなで一緒にやってみてとても上手でした。

次に、「いただきます、ごちそうさま」の意味を説明しました。
「いただきます」は、野菜や生き物に、命をいただき「ありがとう」。
「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」は、食べ物を集めるという意味があることから、給食を支える人達に「ありがとう」という意味があることを伝えました。
毎日おいしいごはんを作ってくれているお母さん、お父さんに、きちんと感謝を伝えてくれるとうれしいです。

