

5月給食だよリ

円町まふね隣保園 2025年度

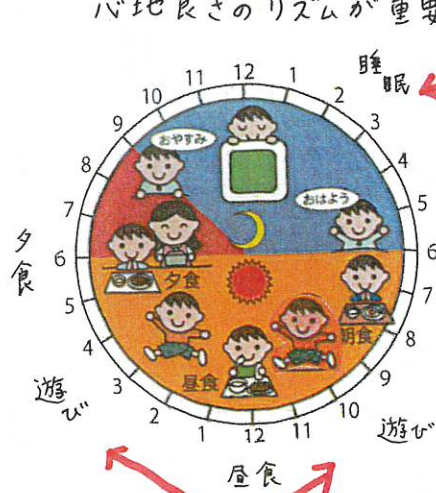


新緑が魚やかになり、さわやかな風が吹く過ごしやすい季節になりました。

新年度がスタート、早くも1ヶ月が過ぎました。新しい園の生活や環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、季節の変わり目や連休があるこの時期は、今までの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムとバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。

食は一日の生活リズムを作ります。～おながあきリズム作り～

食に対する意欲と食べる事を楽しむためには「おながあきた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地良さのリズムが重要です。食事の時間にちゃんとおながあきしている事が大切です。



夜、寝る前は飲食をせず、ぐっすり寝ることが大切です。

夜、寝ている間に胃腸が働き消化が進みます。月間のエネルギー源となるブドウ糖は約7～8時間で効果が切れます。夕食を済ませ就寝し起きた頃にはほぼ空腹状態であり、空腹感を覚えて食欲がわきます。

朝日を浴びて朝ごはんをしっかりと食べよう。子どもの脳と身体にとって重要な役割を果たします。

朝ごはんには、炭水化物と一緒にたんぱく質(トリプトファンを含む物)も積極的に食べましょう。



いっはいい遊ぶ

たくさん身体を動かして、エネルギーを消費することで食欲がわき、次に食べる食事をおいしく食べられます。

朝にたんぱく質を摂ることで、日中に月内物質(セロトニン)が作られ、日中の感情を安定させます。セロトニン、メラトニン、褪にはメラトニンという身体を休息モードにしてくれるホルモンの仲間と関係しています。質の良い眠りを導いてくれます。そして、朝はスッキリと目覚められます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれています。

こどもの日 5月5日

端午の節句に魚のぼりをたて、かぶと・よろいを飾ることは江戸時代からの風習です。「身体を守るもの」という意味があり、子どもたちの健やかな健康を祝う日です。



かしわもち



柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「跡継ぎがなくなる」と言う。縁起の良い物とされています。

ちまき



もちやもち米を笹の葉で包んだものでそれを食べると、免疫力がアップし病気を追い払う力があると言われています。

菖蒲(しょうぶ)



菖蒲の葉には強い香りがあり、病気を悪い事を追い払う力があると言われています。車干矢に飾る事や、お風呂に入れる風習があります。

4月のおやつメニューより

残りごはんでおやつ作り～五平もち～

子どもと一緒にクッキング!!

つぶしたり... めめたり... みそをぬったり... 一緒に楽しめよう。

＜材料 大人約2～3人分＞

- ・ごはん 1～1.5合くらい
- ・みそ 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ありごま 適量



＜作り方＞

- ① 冷やごはんを温めて軽くつぶし、食べやすい大きさに丸める。
- ② みそ・砂糖・みりん・ありごまを小鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかけて少し煮立てる。
- ③ 丸めたごはんをトースターならアルミホイルの上に、オーブンならクッキングシートの上に並べて置き、その上に②を塗る。焼き色がつかまで火をかける。(少し焦げ目があると香ばしい風味とカリとした食感を楽しめます。)

- ※ みそだれが甘すぎる場合は、しょうゆを少し足してください。
- ※ ごはんの量によってみそだれの量は調整してください。
- ※ 火が通らずに食べても大丈夫です。

