



文殊乳児保育園  
令和4年度5月号



爽やかで、過ごしやすい季節になりました。入園・進級して1ヶ月、保育園での新しい生活にも少しずつ慣れてきたと同時に、疲れがでてくる頃かと思えます。バランスの良い食事を心掛け、体調管理に気を付けていきましょう。



5月5日は、子どもの日で「端午の節句」ともいい、男の子の成長を祝う日でした。強く勇ましい子に育つことを願って、こいのぼりを立てたり、かぶとや武者人形を飾ったりする風習が今でも伝えられています。また、この日に食べる行事食といえば「ちまき」と「柏もち」。ちまきを食べる風習は中国から伝えられたもので、柏もちはもちを包む「葉」に由来があります。柏の葉は新芽が育つまで落葉しないことから、家系が絶えない縁起物として用いられるようになったそうです。保育園では、3時のおやつに「中華ちまき」を、提供します。

### 子どもにとってのおやつって？

子どもは、たくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。1日3回の食事では摂取出来ない栄養分は、おやつで補います。理想的な配分は、

朝食：25～30%、昼食：30%、夕食：30%、おやつ：10～15%とされています。おやつは、「4番目の食事」と呼ばれるほど大事なものです。

#### 《おやつを与えるときのポイント》

★不足しがちな栄養を！

3回の食事では不足しがちなカルシウムや鉄分を摂取するには、ヨーグルトやチーズ、いりこなどがおすすめです。

★素材本来の味で！

季節の果物や茹でた野菜など、素材そのものの味が分かるものを取り入れてみてはいかがでしょうか。

保育園では、朝のおやつに人参スティックを提供しています。

### 誕生会メニュー（24日）

- ・ピースご飯
  - ・ハンバーグ
  - ・ポテトサラダ
  - ・かき玉汁
  - ・果物
- 《おやつ》
- ・クリームケーキ



### お弁当の日

31日

(5才九重登山)



### 薄味に慣れよう！

子どもの味覚は、大人よりも敏感です。幼少期から濃い味に慣れてしまうと、将来糖尿病や高血圧などの生活習慣病になる可能性が高まります。

そこで活用したいのがかつおや昆布、野菜などからとれる「だし」です。だしに含まれるうまみ成分を利用すると、調味料をほとんど使わなくても美味しく食べることができます。

#### 《だしの取り方》

##### (かつお昆布だし・4人分)

- ① 昆布（15g）を前日の晩に、水（600ml）につけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰する直前にかつお節（25g）を入れ、火を止める。
- ③ ざるで濾す。

##### (いりこだし・4人分)

- ① いりこ（15g）を30分間水（600ml）につけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰したら3～5分間煮出す。
- ③ ざるで濾す。

★保育園では、みそ汁にいりこだしを使っています。