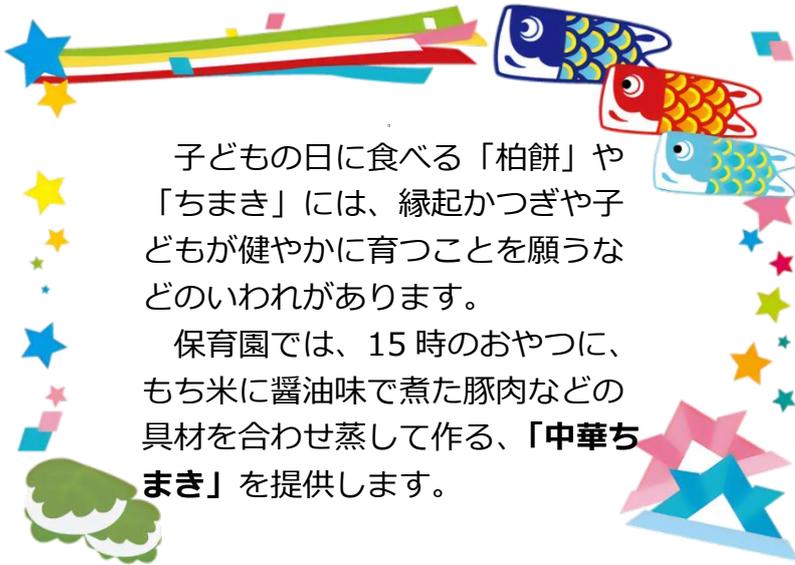


# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和6年5月号



入園して1か月がたちました。子どもたちも少しずつ園生活に慣れ、元気に遊び、給食やおやつも喜んで食べてくれています。今年も夏は暑くなる予報がでているので、この時期から暑さを乗り越えられるように生活リズムと食生活を整えていきましょう。



子どもの日に食べる「柏餅」や「ちまき」には、縁起かつぎや子どもが健やかに育つことを願うなどのいわれがあります。

保育園では、15時のおやつに、もち米に醤油味で煮た豚肉などの具材を合わせ蒸して作る、「**中華ちまき**」を提供します。

## ◇加工食品に注意！◇

レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、噛まなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと噛まない習慣が身につき、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまいます。また、離乳期に加工食品に慣れてしまうと、噛む動作がスムーズに発達しないこともあるので、気をつけたいですね。



## 栄養のバランスはなぜ大切？

食べ物を通して、体に取り入れられた栄養素は、個々に働くのではなく、互いに影響しあいながら、それぞれの役割を果たします。例えば、糖質がエネルギー源として役立つためにはビタミン B1 が欠かせませんし、カルシウムの吸収をよくするためにはビタミン D が必要となります。従って、栄養素はそれぞれ過不足なくバランスをとって摂取する必要があります。

### ●偏食が体と心に及ぼす影響●

**身体面**への影響…発育の遅れ、骨・歯が弱い、肥満

**心理面**への影響…情緒不安定、非活動的、内向的

偏食は、子どもの健全な成長・発達に大きな妨げになるばかりではなく、心理面にも問題が生じてしまうため、ご家庭でも偏食には十分注意していきましょう。

## ＼誕生会メニュー／

(24日)

- ★チキンピラフ
- ★コーンスープ
- ★ポテトミートローフ
- ★きゅうりのサラダ
- ★果物

《おやつ》

- ★クリームケーキ



お弁当の日  
23日(木曜日)

沓掛山登山(3才)

