



きゅうしょくだより5月

2015年 富良野市立保育所

4月の入所・進級から1か月がたちました。そろそろ

保育所での生活にも慣れてきたころでしょうか？みんなでいっしょに楽しく食べるために、食事のマナーも大切です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはご家庭でもしましょう！また、疲れると免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。適度な休養も必要です！

<おやつについて>

「なぜ子どもにおやつが必要なの？」

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3回の食事だけでは必要な栄養が整いません。おやつはこうした栄養を補います。また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要とするので、飲みものなども添えるとよいでしょう。そして、遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです

「どのようにおやつを与えたらいいの？」

- ・食事に影響しない量を（もうすぐ食事のときはひかえる）
- ・時間を決めて（ダラダラおやつはダメ）⇒生活リズムも整います
- ・量を決めて（適量を器に盛る）
- ・水分も添えて（牛乳や麦茶など）

*生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しいくつろぎのときでもあります。

おやつは体と心の栄養です！

<快便のすすめ>

排便は、胃と腸の連系によって起こります。食べものや飲みものが胃に入ると、胃が刺激され腸に信号が送られ、大腸がぜん動運動を開始し、排便を促します。

*快便のためには生活リズムをととのえましょう ～早起き⇒朝ごはん⇒便意⇒快便

「快便のための食事のポイント」

*食物繊維と水分をたっぷり摂りましょう

⇒食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。

また便ができるにはある程度のカサが必要ですが、食物繊維は水を吸ってカサが増すので、より効果があります。

☆こどもの日 ☆

5月5日はこどもの日、端午の節句です。こどもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。菖蒲（しょうぶ）の節句ともよばれ、邪気を払うため菖蒲湯に浸かったりします。柏餅やちまきを食べる習慣もあります。



☆今月の新メニュー☆

- ・春キャベツシューマイ～すりに春キャベツを混ぜて蒸します。
- ・豚肉のりんごソテー～ソテーした豚肉にリンゴとはちみつを加えたソースをかけます。
- ・ヨーグルトパンケーキ～ヨーグルトとイチゴソースでヨーグルトソースを作り添えます。
- ・菜の花おにぎり～小松菜がごはんの中で鮮やかに目立ちます。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます

アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～