



新緑の美しい季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた反面、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ元気に登園する習慣をつけましょう。

今月の目標! 主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。



～栄養バランスの良い食事で元気な毎日～

献立をたてる時は、好きなものばかり選んでしまうとバランスの良い献立にはなりません。そこで、4つの色を組み合わせることでバランスの良い献立にすることができますので、献立をたてる際の参考にしてみてください。

副菜

野菜や海藻類を中心としたもので、ビタミンや食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えます。

主食

ごはん、パン、麺類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。ごはんやパンなど、選ぶものによって献立の内容が決まる中心的な料理です。



ランチョンマットを活用し、主食、主菜、副菜、汁物を置くことで、和食の配膳マナーも知ることができます。

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品などたんぱく質の多いもので、主に体をつくるもとになります。成長に欠かせない栄養素を多く含みます。

汁もの

水分や足りない栄養を補います。

1、主食 + 2、主菜 + 3、副菜 + 4、汁もの =



バランスの良い献立



食事のあいさつ

「命をいただく」の意味も込められている「いただきます」「ごちそうさまでした」という食事のあいさつを大切にしたいですね。

言葉の意味が分からない赤ちゃんの時期から、食事の時間を感じられるように挨拶を行うようにしましょう。



5月5日は端午の節句

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏の葉は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われ食べられるようになりました。

