

5月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。

慣れない環境の中で過ごし、体調を崩しやすいと思いますので

食事・運動・睡眠 をしっかり行って、

元気に過ごしましょう！！



5月5日は”端午の節句”

新緑の季節である5月5日はこどもの日。

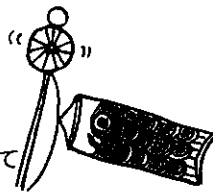
昔は たくましく大きく育つように と願った男の子の節句でした。

現在は「こどもの日」として男女の区別なく子供たちへの慈しみの

思いを込めて 幸せを願い健やかな育ちを祝う 日です。

☆こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も
跳ね上がり、勢いよく泳ぐ
鯉の姿と重ね合わせ、たくましく
元気に育てとの願いが込められて
います



☆かしわもちのいわれ

柏の木は新芽が出るまで
古い葉が落ちないことから
子孫代々、栄えるようにと
願いが込められています

☆ちまきのいわれ

ちまきを毒へびになぞらえて、
それを食べることで
免疫が付き悪病災難の
憂いを除くという意味が
あります



☆菖蒲湯のいわれ

邪気や災難よけの薬草です。
「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び、
「勝負」にかけており
立身出世 の願いが込められて
います

5月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

バランスのよい食事をとろう！

新型コロナウイルス感染症が猛威を奮っています。

手洗いや健康管理を継続してしっかり行きましょう。

普段の健康管理の面で、バランスのよい食事が重視されています。

免疫力アップのため食事から栄養をしっかり摂りましょう！



赤・黄・緑の食べ物がそろった食卓を

食べ物は働きにより、赤・黄・緑の3色に分けられます。

3色がそろった食卓は栄養バランスが良いだけでなく、

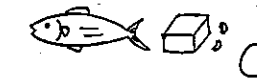
彩りもよく食欲をそそりますね。

きのうは何を食べたかな？子供と一緒に、栄養バランスをチェックしてみましょう！

外出がままならない時こそ、
食事は量より質(栄養バランス)に
気をつけましょう！

ぐんぐんおおきくなる

あか^{あか}のたべもの



魚・肉・豆・卵・乳類
のり・わかめ・小魚



血や骨・筋肉をつくる

もりもりちからがでる

き^きのたべもの

穀類(パンやごはん、麺)
砂糖・油・いも類
ドレッシング・マーガリン
マヨネーズ



体を動かす力や体温に
なるためのエネルギー源

げんきなからだをつくる

みどり^{みどり}のたべもの

野菜・きのこ・果物



体の調子を整える

※お菓子の食べ過ぎは避けて、不足しがちな野菜・牛乳・ヨーグルト等も積極的にとりましょう。

また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能も低下します。

こまめに水分をとることも忘れずに☆

