

# 5月 きゅうしよくだより

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。

子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたように感じます。

最近、気温差が激しく体調を崩しやすい時分となっていますので  
体調管理をしっかりと行って、

長いお休み明けも元気に登園して下さいね！！



## 5月5日は”端午の節句”



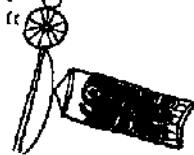
新緑の季節である5月5日はこどもの日。

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どもたちへの慈しみの  
思いを込め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  
といった願いが込められています

### ☆ちまきのいわれ

ちまきを毒へどになぞらえて、  
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 きゅうしよくだより

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！



手洗いや健康管理を継続してしっかり行いましょう。

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。

免疫カアップのため食事から栄養をしっかり摂りましょう！



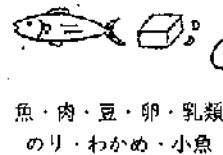
## 赤・黄・緑の食べ物がそろった食卓を

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。

食事は  
量より質(栄養バランス)に  
気をつけましょう！

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

ぐんぐんおおきくなる  
あか(赤)のたべもの



血や骨・筋肉をつくる

もりもりちからがでる  
き(黄)のたべもの

穀類(パン・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(緑)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☆

