

友田保育園では、友達と親しみ楽しくふれあう経験を通して生活に必要な約束事やルールを学んでいき、その中でみんなで一緒に食べる楽しさを知ってもらおうと思っています。

端午の節句

今では「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午（たんご）」は、5月最初の午（うま）の日のことでした。それが、午（ご）という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降5月5日が端午の節句として定着していきました。

大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると男子の成長を祝う行事となりました。

しょうぶ 菖蒲の節句ともいわれ、しょうぶゆ 菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

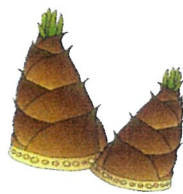


4月の食育の様子

たけのこの観察と皮むきを行いました。一人ずつ皮をむきました。匂いをかいだり、皮で帽子を作ったりと楽しみました。

どのクラスもたけのこを観察し、絵を書きました。きりん組のみんなが給食室に来てくれて、とても上手なたけのこの絵を披露してくれました。

みんながむいてくれたたけのこをたけのこご飯にして食べました。



朝ごはんは大切なエネルギー源です！！

脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。睡眠による休息モードから活動モードへ体を切りかえ、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

朝ごはん効果

体温が上昇！！
体が元気に活動

脳にエネルギー補給！！
集中力がアップ

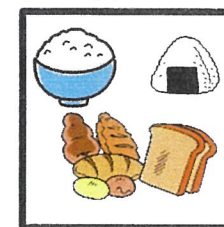


腸を刺激！！
便秘がよくなる

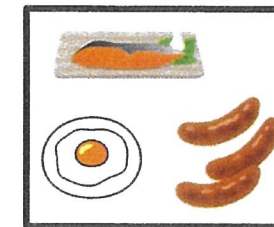
朝にとりたい 栄養素



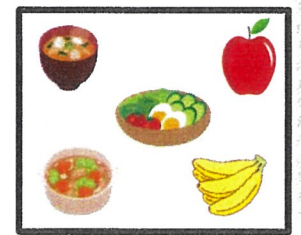
朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖とは、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素です。朝食はごはんやパンなどを中心にいろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう。



主食



主菜



副菜や汁物

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、元気になれます。

