



新しい環境になって、1ヶ月が過ぎました。そろそろ、慣れてきた頃でしょうか？
5月は、大型連休にお出かけしたり、夜更かししたりで1ヶ月で作った生活リズムが崩れやすくなります。
1日の中の気温変化で体調も崩しやすくなりますので、しっかり食べて、良く寝て、元気いっぱいにご過ごしましょう！

5月5日は端午の節句

「こどもの日」として祝われる5月5日は、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」は5月最初の午の日のことでした。それが、午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。江戸時代に入り、「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じであることから、「端午の節句」は、「尚武の節句」として、武家の間で盛んに祝われるようになったそうです。この節句は、家の後継ぎとして生まれた男の子の成長していくことを祈り、一族の繁栄を願う重要な行事となったのです。鎧や兜を飾るのは、武家社会から生まれた風習だそうです。身の安全を願って神社にお参りするときに、鎧や兜を奉納するしきたりに由来しています。鎧や兜を“戦争道具”と受け取る考えもありますが、武将にとっては自分の身を護る大切な道具であり、シンボルとしての精神的な意味がある大切な宝物でした。現在は鎧兜が“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにという願いも込めて飾るようになりました。

健康な食生活の基本は「一汁三菜」 いちじゅうさんさい

昔ながらの日本の食事は、一汁三菜が基本とされています。
一汁三菜とは、ご飯・汁物、おかず3種(主菜1品・副菜2品)で作られた献立です。ご飯でエネルギー源の炭水化物、汁物で水分、おかずで他の栄養をバランスよく摂取できます。
主菜は、肉、魚が多く、副菜は野菜で作られることが多いです。好きなもの・嫌いなもので組み合わせるのもいいかもしれません。汁物は、冷製もありますが、温かいお味噌汁だと、ほっとするような気がします。体にも、心にもエネルギーチャージの食事ですね。



子どもたちの様子
新しく入ってきてくれた子どもたちは、日々、園での生活にも慣れてきたのか笑顔を見せてくれる時間が増えてきたように思います。これまで下のクラスだった3歳児は、帽子をかぶって階段の上がり降りをしてる姿がとってもかわいいです。4・5歳児の子どもたちも、最初は違うクラスに行くのが戸惑ってるように見えたのですが、最近ではずんずん進んでいく様子を見ると頼もしく見えます。来月も元気いっぱい楽しく過ごしてほしいなと思います。

3-5 歳児				1-2歳児					
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	544	600	91	エネルギー	Kcal	466	538	87
たんぱく質	g	18.9	24.0	90	たんぱく質	g	18.7	21.5	87
脂質	g	17.1	18.0	95	脂質	g	16.1	16.1	100
カルシウム	mg	277	271	102	カルシウム	mg	276	234	118
鉄	mg	2.3	2.6	88	鉄	mg	1.9	2.4	79
ビタミンA	μg	196	212	92	ビタミンA	μg	172	202	85
ビタミンB1	mg	0.33	0.33	100	ビタミンB1	mg	0.27	0.29	93
ビタミンB2	mg	0.44	0.38	116	ビタミンB2	mg	0.41	0.32	128
ビタミンC	mg	25	21	119	ビタミンC	mg	20	21	95

