



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2019. 5月号

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。  
入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子が見られます。  
給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にも美味しいものであると、  
子どもたちに感じてほしいと思っています。  
何よりも、自ら「食べたい」と感じられるように願っています。



## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。  
そこでこの日に、健康を祈願していたのです。  
端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、  
かしわもち日本独自の風習です。かしわは縁起物で、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」といわれています。

## カルシウム足りていますか？

カルシウムは、骨や歯の形成に必要で、成長期の子どもにとって非常に重要な栄養素です。  
また、イライラした気分を落ち着かせる働きもあります。  
「カルシウム」は、体の中ではつくられないことや吸収量が少ないため、不足しがちな栄養素です。

### 【1日のカルシウム必要量目安】

- ・3～5歳児・・・600mg
- ・1～2歳児・・・400mg



おひさま保育園では・・・

毎日おやつに牛乳！  
フルーツにヨーグルトを混ぜる！  
サラダに小魚やチーズをトッピング！ごはん手作りひじきふりかけなど、カルシウムの多い食材を  
取り入れる給食を心がけています。



## ～自分でやってみる～

私たちは、「食べる」ことに対して指先を使うことが多いです。ペットボトルのキャップやプリン、  
ヨーグルトの蓋、みかんの皮むきなど、片方の手で押さえて、もう片方の手で蓋を開ける、剥がす、む  
く。

大人では難なくできてしまうのですが、子どもたちにとっては難関だったりします。  
給食では、指先を鍛えるために蓋つきカップヨーグルトやみかんをそのまま提供しています。  
(幼児対象)

しっかりとコツを覚えて、「自分でやってみる！」  
そんな取り組みを行っています。

