



子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、給食の時間にも笑顔が増えてきました。給食をモリモリ食べて、心も体も元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

5月5日・端午の節句

新緑の季節である5月5日は、こどもの日。青い空を、風でおなかいっぱい膨らませたこいのぼりが泳ぎます。端午の節句ですが、今では子どもたちへの慈しみの思いも込めて、幸せを願い健やかな育ちを祝う日です。柏餅を食べたり、菖蒲の葉を入れてお風呂に入り、よい香りに包まれた薬湯に家族みんなで入るのも、この日ならではの楽しさを味わう過ごし方でしょう。

●こいのぼりのいわれ

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

●菖蒲湯のいわれ

邪気や災難よけの薬草です。立身出世の願いが込められています。

●柏餅のいわれ

柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

★吸うことから食べることへの発達を知りましょう！

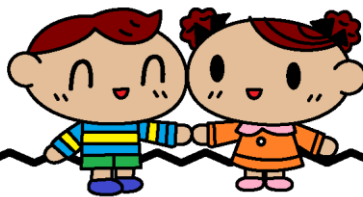
摂食行動は、ほ乳期から離乳期を経て「吸啜」から「咀嚼」へと発達していきます。離乳期に徐々に柔らかいものから硬いものへと、咀嚼の学習体験を積み重ね、2歳くらいまでには「噛める」ようになっていくことが望ましいとされています。

摂食機能は、発達の一現象で、子どもの自らが自分の意志で口唇・舌・あごを動かせるようになるには、発達段階に合わせた離乳の進め方が重要です。離乳期から3歳ごろまでのトレーニングが、その動かし方を学ぶ時期といえるでしょう。

2歳くらいまでには「かめる」ように



食育クイズ



“セルロース” “ペクチン” “キチン”
のことをまとめてなんと呼ぶ？

食物繊維。人の持つ消化酵素で消化されない成分です。腸内にある乳酸菌などの善玉菌を増やす働きをしてくれます。エネルギー源にはなりません。便の量や排便回数を増加させるなど、体調を整える作用に効果を発揮します。