



令和5年度5月号
 社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

風薫る5月、さわやかな季節になりました。緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、ビタミンB2やマグネシウムなどの栄養に富んだ旬の味覚です。さやむきをお子さんと一緒にやってみてはいかがでしょう。少し疲れが出てくる頃かもしれません、たくさん食べて元気な身体を作っていきましょう。

背筋を伸ばして正しい姿勢で食事

食事の際は姿勢を正して食べるのもマナーの一つです。悪い姿勢は見た目も良くありません。子どもが行儀の悪い食べ方をしていたら、背筋を伸ばしてきれいな姿勢で食事をするように声をかけてあげてください。また、子どもは親の真似をするもの。ふと油断したときに自分自身の姿勢が崩れていた…なんてこともあるかもしれません。子どもと一緒に、自身のマナーも見直して、美しく楽しい食事時間を持ちましょう。

正しい姿勢で食べてますか？



- ★悪い姿勢
- ・背中が丸くなってる
 - ・イスにもたれかかる
 - ・前かがみで食べる
 - ・ひじをついて食べる
 - ・横を向いている
 - ・箸を持ってない手がテーブルの下にある

- 正しい姿勢にするために
- ◇ テーブルは、手がひじから自由に動かせる高さにする。
 - ◇ 背もたれにすき間がある時は、背中にクッションなどを入れる。
 - ◇ イスの高さは、足の裏が床にしっかりとつく位置にする。

★正しい姿勢の効果

- 消化・吸収力のアップ！



⇒消化器官への負担が少なくなる。
 ⇒成長につながる

- 良いかみ合わせが保たれる！



⇒よく噛んで、ゆっくり食べる事で満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながる
 ⇒脳が活性化する

- ボディーバランスが保たれる！
 ⇒ケガをしにくくなる



★よく噛んで食べましょう！

1. ゆっくり味わう。
2. 一口を少なく。
3. 奥歯でしっかり噛む。



しょくじのやくそく



こどもの日



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原(くつげん)」の命日、5月5日に供養のためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



端午の節句メニュー

- ★お昼
- ・こいのぼりカレー
 - ・コンソメスープ
 - ・ツナサラダ
 - ・パン缶
- ★おやつ
- ・かしわ餅(幼児)
 - ・かしわ餅風蒸しパン(乳児)



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
 (肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
 (ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

5月の食育(やさしい)

【アスパラガス】

日光を浴びて育つ「グリーンアスパラガス」と土をかぶせて育てる「ホワイトアスパラガス」などがあります。グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは元々同じ品種なんです。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸や免疫力を高めるビタミンCを多く含みます。春の疲れがたまった身体に効果的です。