



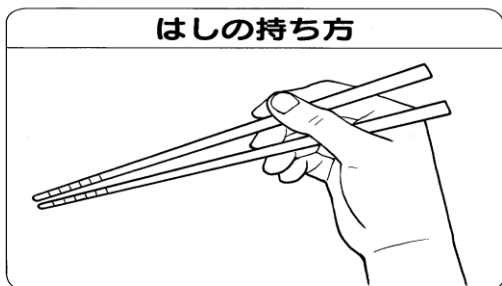
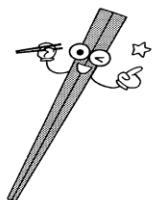
# 5月 給食だより



新年度がスタートして1ヶ月がたちました。  
ぜひ親子で「はし」の使い方を確認してみましょう。

## 持ってみよう 使ってみよう はし

子どもたちははしを使うことに慣れてきたら、上手に持てるように練習させてみましょう。



### ポイント

- ・上のはしは、えんぴつのように持ちます。
- ・下のはしは、薬指と親指で支えます。
- ・はしの間に中指が入るようにします。
- ・はし先はそろえます。

## おとなが手本 となって くり返し 伝えましょう



初めての時はなかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らずに見守り、周りのおとなが手本を見せながら、根気よくくり返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。また、子どもが楽しく身につけられるような雰囲気づくりも大切です。



柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。柏の葉は

『柏もち』 香りが強いため、邪気を払うといわれています。

## ★5月5日☆端午の節句★

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏もちやちまきを食べて、男の子の成長を祝う行事です。またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。菖蒲の葉を枕の下に入れたり、お風呂に入れたりして邪気をはらっていました。「しょうぶ」と言えば、滑川市内の児童館近くの行田公園では、約4万株が咲き誇る「花しょうぶ祭り」が有名です。見どころはまだ先ですが、家族で散歩に行かれた際には、話題のひとつに行事食のお話をするといいですね。



## 子供にとってのおやつ役割

- ★おやつも小さな食事
- ★不足している栄養素の補い
- ★エネルギー補給
- ★精神的な安らぎ、休息感を得る

おやつは食べる時間を決めて、食べ過ぎないことが大切です。  
おやつからとる栄養量は一日の食事量の10~15%  
(100~200kcal程度)  
また、お菓子ではなく、果物を取り入れたい、ヨーグルトや