



新年度が始まり！9月が経ち子どもたちも新しい生活に、少しは慣れてきたのではないのでしょうか。
5月は連休もあり疲れも出て体調を崩しやすい時期です、しっかり栄養と睡眠をとって体調管理に気をつけましょう。



端午の節句のかしわもち



端午の節句には「かしわもち」が食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども・古い葉が親とたとえられ、「家系が絶えない」という意味が込められています。
柏餅を食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。



5月6日は「ふりかけの日」



みなさん、
知っていま
したか？

大正時代、熊本県の薬剤師、吉丸末吉がカルシウム不足を補うために魚の骨を砕いてご飯にかけることを考案したのが、「ふりかけ」の始まりと言われています。

1887年5月6日の吉丸氏の誕生日にちなみ、一般社団法人・国際ふりかけ協議会が記念日として制定しました。



3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループに分類したものを「三色食品群」といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの。

赤	体をつくるもとになる	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など	
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など	
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など	

赤・黄・緑の食品を上手く組み合わせてバランスの良い食事をとりましょう。