

5月 きゅうしょくだより

— 5月号 さいこうどもえん —



新年度が始まり1ヶ月が過ぎ、新入園児も進級児もそれぞれ少しずつ慣れてきているようです。園庭では、こいのぼりが元気に泳ぎ、こいのぼりに負けまいと元気な子どもたちの笑い声に包まれているこども園です。

5月は体調など崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムや食生活を心がけましょう。

～5月目標～ ◎ バランスのよい食事を心がけていきましょう。

「子どもの好き嫌いの原因は？」



1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し食することで食べられるようになります。

2. 経験不足による食わず嫌い

大人が美味しく食べる様子を見せるのも効果的です。



3. 嫌な経験が残っている

無理に食べたり、おう吐など嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

4. うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

発達段階に応じた咀嚼に合う食事を提供しましょう。

5. 加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると苦味や酸味といった味をもつ野菜等を味わえなくなります。

★ お子さんの好き嫌いをなくすために……

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスのよい食事のために好き嫌いは大敵です。

好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いな物は無理強いせず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい調理で少しずつ時間をかけて慣れさせていきましょう。



～ 旬の食材を頂きました ～



さくらぐみのお父さんより、給食に使って下さいと今が旬であるたくさんの筍を頂きました。

煮込みうどんの中に入れてみんなで美味しく頂きました。子どもたちのたくさんの笑顔と「美味しいー」と言う声が園の中に響きわたりました。ありがとうございました。

ありがとう



～ 4月の誕生会の給食 ～



～誕生会メニュー紹介～

4月の誕生会は、ちらし寿司、チキン南蛮、カラフルサラダ、一口ゼリー、あおさのおすましでした。

春をイメージしてご飯を作り、おかずには子どもたちに人気のチキン南蛮を作りました。また、昼からのおやつには、誕生会前日に子どもたちが収穫してきたいちごをいっぱい使用して、いちごババロアを作りました。美味しいと喜んで食べる姿が見れて嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！



5月うまれのおともだちのしょくじふうけい



食育クイズ!!

かしわもちに使われる「かしわの葉」には、男の子の成長と子孫繁栄(家の血が途切れない)を表す特徴があります。どんな特徴でしょう？

- ① 若葉が出てから、古い葉が落ちる
- ② 若葉が1年中出続ける
- ③ 葉が青々としたまま、冬でも枯れない



正解は②
若葉が出るのを見届けて古い葉が落ちていくように後継(男の子)が元気に育つを見届けるように、血が絶えることのないようにと願いを込めてお菓子に使われるようになりました。