

# 5月

## きゅうしょくだより

— 5月号 さいこうこどもえん —



新年度が始まり1ヶ月が過ぎ、子どもたちは少しずつ新しいクラスに慣れてきたように思います。

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月の目標 ～ ★ 旬の野菜にふれ、食事に取り入れましょう ★

旬の野菜には、「スナップエンドウ」「新じゃが芋」などがあります。それぞれたくさんの栄養が豊富に含まれている、旬の野菜を食べるメリットがあります。

**その1:味が濃くておいしい** 香り・甘み・うま味が強くなります。野菜そのもののおいしさを味わえます。

**その2:新鮮** 鮮度の良い、朝取りの地元食材が手に入りやすくなり、地産地消にもつながります。

**その3:安い** 一番多く流通するのが「旬」なので価格も安くなり、お財布に優しい食材となります。

**その4:エコにつながる** 露地で育てるので、温室に使うガス・電気等を使用しないので環境にも優しい上、近隣で採れた物を使用できれば輸送費も節約することができます。

**その5:栄養価が高い** 旬のものは、普通より栄養価も高くなるので、積極的に食べましょう。

「スナップエンドウ」  
サヤエンドウのシャキシャキ感と  
グリーンピースの豆の甘みを同時に  
味わえます。



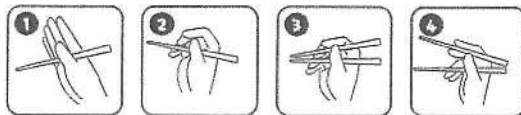
「新じゃが芋」  
皮が薄い為、皮ごと食べられます。  
水分が多く腐りやすいので早く食べましょう。



### ★ スプーンやおはしを上手にを使って食事をしてみましょう ★



- ①手のひら握り・・・月齢目安1歳過ぎ～1歳6ヶ月
- ②指握り・・・1歳7ヶ月～2歳頃
- ③鉛筆握り・・・2歳頃～3歳



#### 正しいはしの持ち方

- ① はしの片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方のはし(作用ばし)は親指のほらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせず。

### ～ 4月の誕生会 ～



### ～ 誕生会メニュー紹介 ～

4月の誕生会は、カレーごはん・ハンバーグ・ほうれん草ソテー・フライドポテト・オニオンスープ・フルーツ盛りでした。カレーごはんは、きりん型にしたことで見て楽しんで食べる姿が見られました。子どもたちの好きなおかずや味付けで喜んで食べる姿が見られたのでよかったです。

来月の誕生会もお楽しみに！！



4月に、さくらぐみ、りょうまくん、うめぐみ、こうめさん、ももぐみ、りゅうがくんのお母さんより新玉葱を頂き、給食にも使用しました。屋外給食のミートローフのソースや、焼き肉風炒めに使用し、皆で美味しくいただきました。ありがとうございました。



### 5月うまれのおともだちのしょくじふうけい



誕生日  
おめでとう  
ございます!

