



きゅうしょくだより

— 5月号 さいこうどもえん —



新年度が始まってひと月が経ち、園庭では大きなこいのぼりと子どもたちの作ったこいのぼりが元気よく楽しそうに泳いでいます。また、園内も子どもたちの元気な笑い声に包まれ、少しずつ新しい環境にも慣れてきたのかなと感じます。

5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事、水分補給も忘れずにして、十分な休息を取りましょう。

～5月目標～ ◎ 食について、色々なことに興味を持ちましょう。

端午の節句って何？



5月5日は子どもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。体調を崩しやすいこの時期に健康で過ごせるように願っていました。

柏餅は、柏は新芽がでるまで落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木で、葉の強い香りで邪気を払うと言われ、「端午の節句」に餅を柏の葉で巻いて食べる習慣が残っています。

おやつ役割って？



1. 心の栄養

子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(捕食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう。
※2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう♪

おすすめのおやつ

★塩分は控えめに！

1. 「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など...軽い食事をとるイメージで♪
2. 「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給！
3. 「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラス！（量をしっかり決めましょう）



苦手な食べ物どうしたらいい？

好き嫌いは、人それぞれ個々あると思いますが、中でも、子どもたちが苦戦する野菜嫌い。どうしたらよいでしょうか？一緒に考えてみましょう。

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いもの。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。



・肉や魚と一緒に加熱調理してみましょう。

うま味で渋味や苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。

・嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。

子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きのように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。



～ 4月の誕生会メニュー ～



～4月誕生会メニュー紹介～

4月の誕生会は、祝い寿司・チキン南蛮・カラフルサラダ・あおさのおすまし・いちごヨーグルトでした。祝い寿司はかわいく盛り付け、おかずは子どもたちに人気のチキン南蛮。カラフルサラダは、切り方を工夫したことで、たくさんの野菜を使用してもよく食べてくれました。いちごヨーグルトはイチゴジャムを使い香りもよく子どもたちがよろこんで食べてくれました。

★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

