



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のではないでしょう
うか。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
包まれていることも園です。

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 ～

★ 行事食について知ろう ★



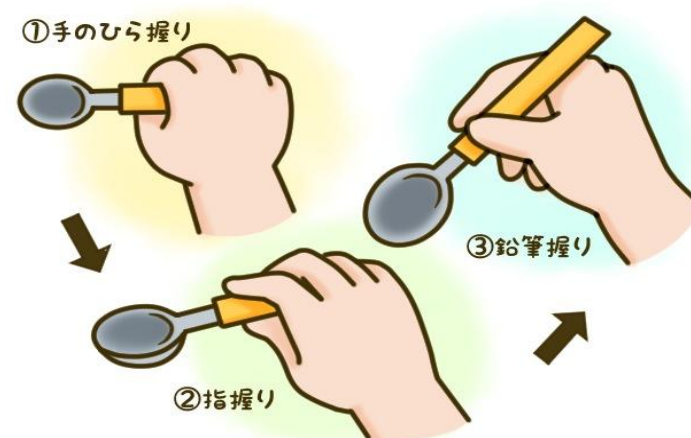
5月5日はこどもの日で「端午の節句」端午の節句は中国伝来の風習です。

5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期でもあります。そこで、この日に、
健康を祈願していたのです。

こいのぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。柏は、新芽が出る

まで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが
邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

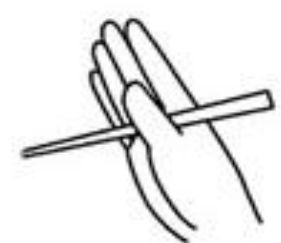
★ スプーンやおはしを上手に使って食事をしてみましょう ★



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



1 箸の片方（固定ばし）を
親指の根元に挟みます。



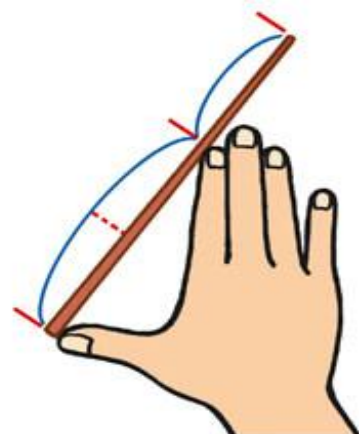
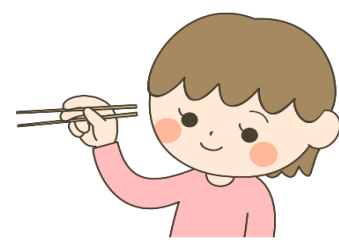
2 薬指を軽く曲げて
第一関節を下に添え、
親指と薬指で支えます。



3 もう片方の箸（作用ばし）は
親指のはらで挟み、
中指の第一関節で支えます。



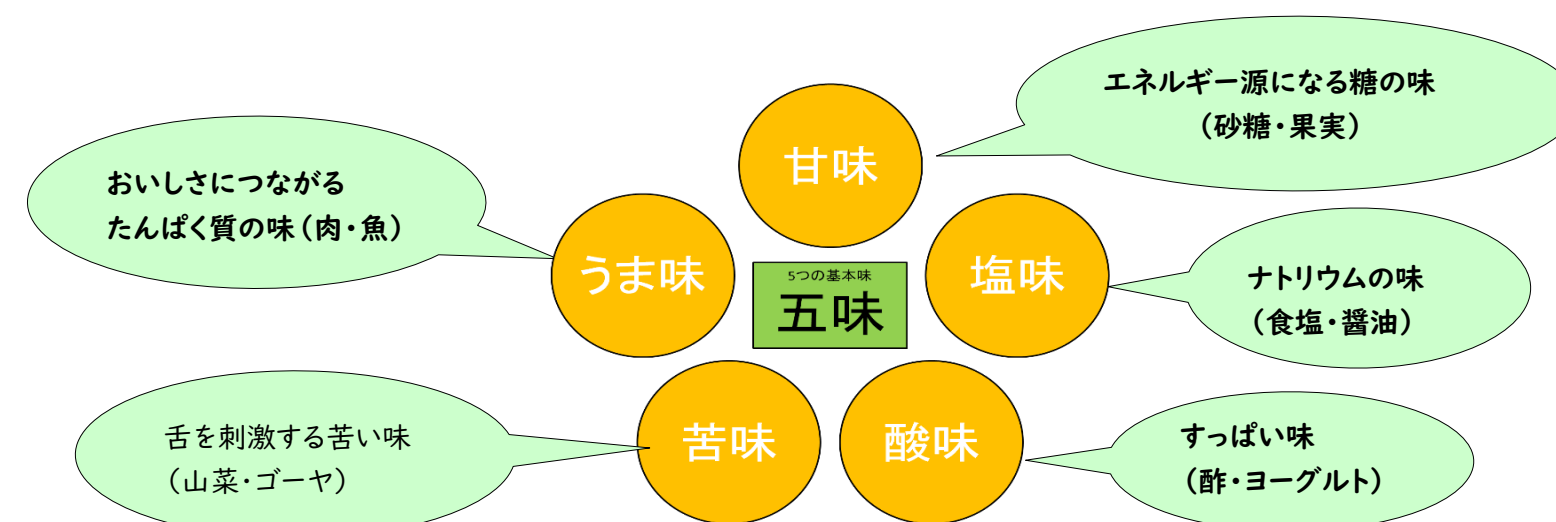
4 作用箸の支えを
しっかりさせるために、
小指を薬指に添わせます。



知って得する食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもにしたの上にある味雷（みらい）で感じます。実は、
食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさま
ざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。味の基本は、**味覚・うま味・塩味・酸味・苦味**です。酸
味や苦味が苦手な子もありますが、おいしく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、
いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



～ 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・フライド
ポテト・ほうれん草のソテー・オニオンスープ・いちごを
作り、おこさまランチ風に仕上げました。子どもたちの
好きなニューを組み合わせ、喜ぶメニューとなりました。
次の誕生会は7月です!!

メニュー紹介をお楽しみに!!

5月生まれのおともだち



5月うまれのおともだちの しょくじふうけい

