

5月

令和4年5月1日

かすみ台第一保育園

食育だより

保育園での生活もそろそろ慣れてきました。
この時期は、環境変化の疲れや、急な気温上昇で突然体調を崩してしまうお子さんもいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



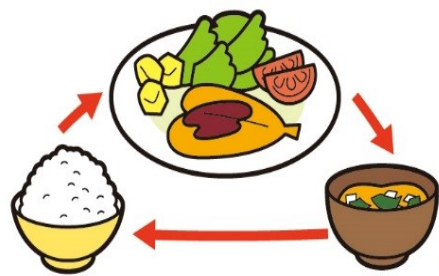
子どもの日のお祝い

柏の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずに付いています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。園でも3歳以上の子どもたちは柏餅を食べてお祝いをします。これからも行事食を通して日本の文化を子どもたちに伝えていきたいと思えます。



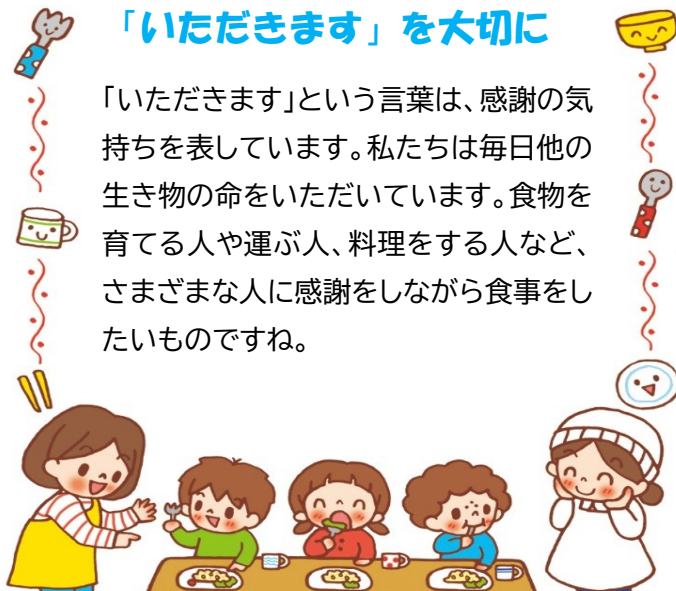
三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わらないと次のお皿に移らない、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日他の生き物の命をいただいています。食物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人に感謝をしながら食事したいものですね。



旬の食材

たけのこ・アスパラガス・グリーンピース・そら豆・じゃが芋・かぶ・おかひじき・鱈・メロン・甘夏

