

5月

ぱくぱくだより

さくら保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。
 進級児さんたちは食べる量も増え、新入園児さんたちも、園生活に慣れてきたころかと思えます。
 新しい生活に慣れてきた頃ですが、頑張っている子供達、感染症や疲れと緊張が体調を崩しやすい頃です。
 食欲がないときは、水分と、食べられるものを食べ、ゆっくり休ませよう。疲れをためないために、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけ、生活リズムを整えよう。



～ 食事の約束 ～

- 食事前に手を洗う。あいさつをする。
- よくかんで何でも食べる。食事中はテレビを消す。食後は激しい運動(あそび)はしない。
- など、約束を決めておきましょう。
- 家族みんなが、話しながら楽しく食べて、いのエネルギーも補給合!!

手洗い

ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防します!!

- ①せっけんをよく泡立てる
- ②手のひら → 手の甲 → 手の間 → 指先 → 手首のり頃に洗う
- ③水でよく流す。きついタオルでよく拭く。(ハンド)

今旬の食べもの今

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって時季は違います。
 「今の旬は何かな?」と、お家で探してみよう。家族で会話をしたりしてめると楽しいですよ。

5月の旬 マメ、新玉ネギ、春キャベツ、かぶ、アスパラ、ごぼう、新じゃがいも、生で食べた、ゆでただけでもおいしい季節!!

5月5日は端午の節句 子どもの日

こいのぼりを立てたり、五月人形を食べたり、子供たちが大きくなったことを祝い、これからますます育てたいと願う日です。

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちない、縁起の良い木。

食育とは子ども達が自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てるものとされています。さくら保育園でも保育士、お友達と共に食事をする楽しさの中から食に対して興味を持ってもらえる取り組みをしていきたいと思っています。

と、言うことで早速5月のテーマは「食べる楽しみ」です。食べることを楽しくなるようなお話をしたり、みんなが楽しく食事ができるようにしていきたいと思っております。

また今年度は月に1回日本の伝統料理・郷土料理を給食の先生が作ってくれ給食に登場しつ。日本ならではの料理や色々な県、土地に根づいている料理を実際に食べ知ってほしいと思います! 5月の伝統料理は「かしわ餅」です。

「かしわ餅」は 柏の木の葉が、新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結びつけ 縁起の良い食べ物として定着した伝統料理だそうです。子ども達と一緒に料理の由来などを知ってほしいと思います。😊 お楽しみに〜!!