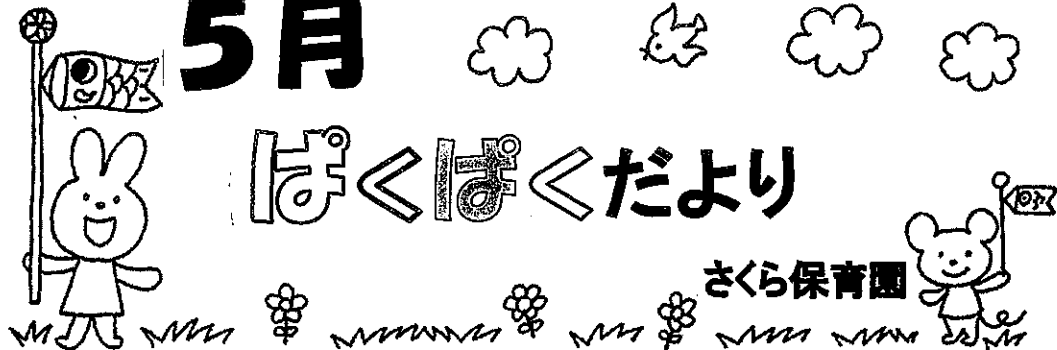


5月

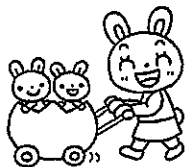
ぱくぱくだより

さくら保育園



風薫る5月、さわやかな季節になりました。
子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。
あたたかくなり、外でたくさん遊んでお腹かが空くのか、『給食の先生、今日のご飯なあに?』と声をかけてくれる子どもたちがたくさんいます。
毎日の食事をしっかりと、体力をつけていきましょう。

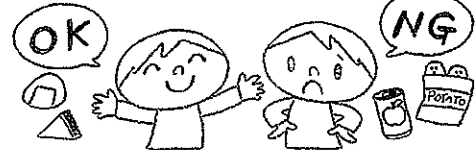
おやつ役割



子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって『楽しみ』の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

おやつの選び方

- おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。
- できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

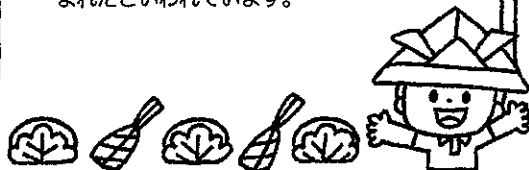
上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日あたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。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、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



季節の行事を通して、意味や由来も知っていただければ楽しいですね。さくら保育園では5月2日のおやつに『かしわ餅』がでるよ~!

5月の行事予定

21日 ★A組お好み献立★

31日 お誕生日会

食育係より

5月「みんなで食べることを楽しもう」

4月には、ABC・おみれ・つばね組みんなで園庭のさくらの木の下で“お花見”をしながら午後のおやつを楽しみました。5月にモ園庭でこののぼりを見ながら午後のおやつ“柏餅”を食べ楽しんで、ABC組さんは、“よもぎクッキング”を予定しているため、お散歩に出掛けられる際は、よもぎ摘みをして、“何ヶろかた”“早くクッキングしたいっ!”など、今から楽しみにしている子どもたちですヨ(笑)のワクワク~!

今年度も、保護者の方にも楽しみにしてもらえそうな、お花見にしたいと思っています。そこで、保護者の方々が気になる献立のレシピを記載していければナ~と思っています。後日BOXを用意しますので、“知りたい!”“気になる!”と思う献立を書いて下さい~♡