



食育だより

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。
子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ始め元気に園庭を駆け回る姿が見受けられるようになりました。
5月は体をしっかり動かし、食事でエネルギーを補うことが大切です。
年少さんはまだまだ給食(お友だちと食べる)を上手に(楽しく)とまではいきませんが、少しずつ少しずつみんなで食べる楽しさに慣れてくると必ず給食が待ち遠しくなると思います。
きっと、「ママ！お野菜食べたよ！美味しかった！」と自慢げにお話をするたくましい姿がお家でみられると思います。

「食事は良く噛んで食べましょう」



- …① 消化が良くなる～胃腸の働きを助ける
- ② 食べ過ぎ防止になる～肥満防止
- ③ アゴの発達を助ける(強くなる)～発音がはっきりする。
- ④ 虫歯予防～唾液には殺菌作用がある。
- ⑤ 味覚が発達する～風味や味を繊細に感じれる。
- ⑥ 脳の働きが活発になる～脳への酸素や栄養素が多くなる。

では、よく噛むとはどれくらい？……目安としてひとくち「30回！」
カミカミを意識して食べるようにしましょう。

また、この時期は外遊びが増えることもあり水分補給をしっかり行うようにしましょう。
水分補給は「**のどがかわく前に飲む**」を夏場に向けての習慣を身につけるようにしてください。

～～ジュース類～～ではなく…「**水かお茶を中心に**」…飲むようにしましょう。



5月5日は「端午の節句」
(こどもの日)



端午の節句は、家族や親族みんなで男の子(こどもたち)の健康と成長を願い祝う日の事です。



「鯉のぼり」

鯉が滝を昇って龍になるという伝説に基づき、(鯉が龍に姿を変える様子)に「子どもの成長や立身出世してほしいと願い」を重ねたことから鯉のぼりを飾るようになりました。



「五月人形」

元々は武具や甲冑を虫干しする習慣が、五月人形を飾る風習の原型のひとつでもあったようです。
「男の子の力強くたくましい成長を願って五月人形を飾ります。」



「柏餅」



「ちまき」

関東では「柏餅」
関西では「ちまき」が主流です。
基本的にはどちらも厄除け・魔除けの意味があります。



「しょうぶ」

しょうぶの持つ強い香りが邪気を祓うとされていたため邪気払い、厄除けの効果や、戦国時代では「勝負」・「尚武」などの言葉にかけられ男の子がたくましく成長する事を願っていました。



～3月17日(火)に年中組さん(現・年長組)がじゃが芋を植えました～



植えている最中に「ポテトフライで食べた～い」・・・楽しみだね。



種芋を並べて優しく土のお布団をかけていきました。



しっかりお世話しましょうね



17日後(4月3日頃)にはしっかり芽が出てきて更に1週間後(4月9日)には10cmまで成長しています。



ちゃんと役割があるようです。



6月の収穫が楽しみです



4月17日にはこんなに大きく成長しています

