

# 5月



## 給食だより



さわやかな風に、温かい日差し。  
外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。園のお給食にも慣れました？  
たくさん遊んでたくさん食べて元気な声とにこにこ笑顔をたくさん見せてくださいね！



### おやつのはなし

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中。3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。時間を決めて、1日1回~2回で食事に響かない程度に与えましょう。  
「栄養・水分・心の栄養」の補給となります。おやつは子どもにとって小さな食事です。テーブルについて食べる習慣も意識して楽しいおやつの時間を過ごしましょう

ラップで丸めるだけのおにぎりや焼くだけの簡単おやつでお手伝いをさせ、おしゃべりをしながら楽しいおやつ時間を。



### おやつの選び方

子どもにとって「小さな食事」のおやつは、市販のスナック菓子やジュースではなく、芋類、果物、やさい、牛乳など組み合わせさせて選びましょう。手作りのおやつは理想的ですが、ママも忙しい…毎日手作りは大変なので、おせんべいやビスケットにフルーツやヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにと願いを込めて、こだわりをもって作っています。  
《こだわりポイント》  
お魚、お肉のバランスが良くなるよう献立を作っています。  
人気のごはんやおやつも出来るだけたくさん入れて、子供たちの“おいしかった！”が聞けることを楽しみに調理しています。



### 端午の節句

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立て、かぶと人形をかざり、ちまきと柏餅でお祝います。「ちまき」は毒蛇になぞらえ、ちまきを食べることで免疫力が付き、災難などの災いを除くという意味があります。「かしわもち」の柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにと言った願いが込められています。今も昔も子供の健やかな成長を願う気持ちは変わりませんね。



スキ♡クライじゃないよ！



なんでも食べられるようになるのは、言葉の発達と同じ、学習発達です。生まれた時に乳しか飲めなかった赤ちゃんが、様々な食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていくのです。「今は未だ食べられるようになっていない」だけ。少しでも食べることができたら褒めてあげてください。成功体験を増やしてあげましょう。



### 旬

免疫力を高めて病気に負けない体づくりを！！

免疫とは、外から侵入する細菌やウイルスを撃退する自己防衛システムのこと。腸内細菌を整えたり、体温を上げると免疫力が高まります。そのためには、毎日の生活が大切です！栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動をして生活リズムを崩さないようにしていきましょう。

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期のこと。食べ物によって旬が違います。5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べたりしても楽しいですね。



身につけたい

### 食事のマナー

#### 食事のごあいさつ

元気な声の「いただきます」「ごちそうさま」は気持ちがいいですね。食べる物を作ってくれた生産者の方とその生き物に感謝を。食事を用意してくれた方と食べることができることへの感謝が込められた言葉です。今は未だその意味がわからなくても成長につれその意味を伝えてあげてください。



こどもはまねっこ名人！食事のマナーもまねっこしている間に、正しいマナーをカラダがおぼえていきますよ。「ママとパパがお手本」なので、なかなか難しい身につづらいうルールもいつのまにか当たり前に。なじみがないことも、いつの間にかチャレンジしてくれるはず。

