



5月の給食だより

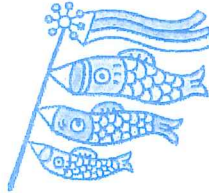
平成 30 年 5 月 1 日
津屋崎保育園

給食が始まって少し経ちましたが、いかがでしょうか？最初は全く食べられなかった子も少しずつ食べられるようになってきているようです。ご家庭でもぜひ、給食の様子を聞いてみて、励まし、たくさんほめて頂ければと思います。

今月は新じゃがやいんげん豆、新ごぼう、アスパラなど旬の野菜がたくさん出ます。味覚や食感の幅を少しずつ広げていきたいと思ひます。

こどもの日

5月5日はこどもの日です。



端午の節句は中国伝来のもので災厄などをはらう目的の行事でした。

夏の病を防ぐ力があるとされていた菖蒲が尚武に通じるところから、男児がたくましい武士に成長するようにと祝うようになりました。

☆かしわもち☆

柏餅は江戸時代から端午の節句に食べるようになりました。

昔、食器代わりに用いられていたという柏の葉は、新葉がでなければ古い葉が落ちないので家系が絶えないという意味に通じているようです。

保育園では5/2のおやつにかしわもちを食べます！！

三二食材図鑑

新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

あさい

うまみ成分が多くよいだしが出るので、潮汁や汁の実に、酒蒸しなどがおすすめです。繊維がくっきりしていて口が閉じ、水管が出ているものが新鮮です。血液をサラサラにし、貧血予防の効果があります。



咀嚼力の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

保育園では4月から3歳以上の3時のおやつに、いりこを添えた野菜スティックのいずれかを毎日替わりで毎日食べています。今年度は噛むことを特に意識してまいりますので、ご家庭でもおやつから、よく噛んで食べるものを食べていただけたらと思います。3歳未満児は安全面を配慮しながら、2歳児から始めていきます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

