

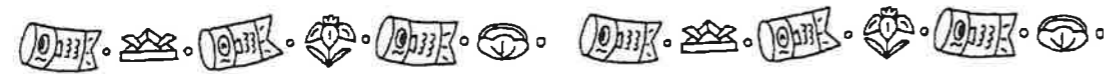
給食だより NO.2 5月

松葉保育園 令和 8年 5月

さわやかな風にふかれ、初夏の気配を感じる心地よい季節となりました。新年度が始まって一ヶ月、新しい環境にも慣れ、こども達は毎日元気いっぱい、給食の時間を楽しみにする姿が見られるようになってきました。環境や気温の変化もあり、体に疲れが出やすい時期でもあります。体調を崩しやすいこの時期こそ、バランスの良い食事と十分な休息が大切です。給食でも、こども達の体調を考えた栄養バランスの良い食事を提供していきます。



こどもの日は、今では男女関係なく、大きなこいのぼりを飾ってこいのぼりのように大きく元気に育ってほしいという願いを込めて、こどもの成長をお祝いする行事となりました。端午の節句は5月5日に定められた男の子の無病息災を願う日です。こどもの日に食べられる柏餅、柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまでの古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。これからも行事を通して、日本文化をこども達に伝えていきたいと思えます。5月は保育園の園庭にも大空を元気に泳ぐこいのぼりが見られます。そして御祝の気持ちを込めたこどもの日の特別な給食を提供する予定です。こいのぼりをイメージした彩りのメニューや季節の食材を使った献立で楽しい行事のひとつを味わってもらえたらと思えます。お子さまがどんな様子で食べていたか是非ご家庭でもお話を聞いてみてください。



◆そら豆むき・観察◆

そら豆は、さやが空に向かって伸びることからこの名前がついています。5月が旬のそら豆は、たんぱく質・ビタミンB1・鉄分など子どもたちの体をつくる栄養が含まれています。



栄養も豊富で、今の時期にぜひ味わいたい食材です。2歳ではそら豆観察と5歳のクラスではそら豆むきの食育を予定しております。毎年さやを開けるとふかふかのベッドの中に豆が並んでいる様子にこども達は興味津々です。五感を使って旬の食材に触れ、食べる楽しさを感じてほしいと思えます。



「命をいただく」という意味も込められた食事の挨拶。いただきますの挨拶をすることで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。

園では生活の中での挨拶はもちろん、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を大切にしています心を込めて挨拶をすることで食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちが自然とはぐくまれます。

アレルギー検査は定期的に

こどもは身長体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられる物が増えることがあります。そのため半年～一年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。ご家庭での食事の様子などこまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合ってください。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直しましょう。また、こどもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように食事する部屋を片付けることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れてもイスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

◆食卓のすすめ◆

5月はなでしこ組でピザ作り、6月はすずらん組でカレークッキングを予定しております。今後3～5歳クラスの食育活動では、エプロン+三角巾+マスクが必要となります。食育活動当日は、衛生面配慮し、爪を短く整えていただきますようお願いいたします。こども達が楽しく取り組めるよう、お忙しいところ恐縮ですが、ご家庭でのご準備にご協力いただけますと幸いです。