

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2011. 5. 1



5月号

今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう



寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。

今月は「おやつ試食デー」(12日)がありますので、この機会に保育園のおやつを味わってみてくださいね。

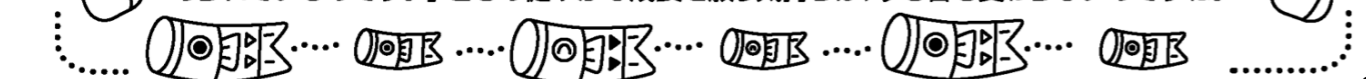


5月5日は“端午の節句”

たんご



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワ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いった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



食べものから旬を感じよう



旬...という言葉はよく耳にしますね。「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

旬

産地によって、少しずつ旬は異なります。



「えんどう豆」(園の畑では、スナップえんどう栽培中!)

- ★キヌサヤえんどう...未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物等に使用。
- ★グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんが登場! 子どもたちとさやむきをする予定です。
- ★スナップえんどう...グリーンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、生長してもサヤがやわらかく甘みの強いのが特徴です。スナックえんどうともいわれますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」。「スナップ (snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。昨年12月に種を植え、芽を出し、春になり暖かくなってからはグングン大きくなっています。収穫が楽しみです♪

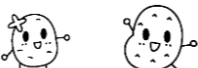


園の畑では、じゃが芋が芽を出し始め、今月は、きゅうりやトマト、枝豆といった夏の野菜を植え付ける予定です。またプランターでの野菜栽培もスタート!

おやつ試食デー

今年度もおやつ試食会を5月、1月に予定、園の味を知っていただけたらと思っています。お迎え時に、おやつ試食ができるよう用意をします。なお、食中毒予防のため、18時までとさせていただきますので、ご了承ください。

*ボンデケーショはタピオカでんぷんを使用したブラジルのパンです。ポルトガル語で、「Pão de Queijo」と書き、「Paolはパン」「delは〜の」「Queijoはチーズ」、つまり、チーズのパンという意味です。おやつでは、じゃがいもと粉チーズを使って作っています。



12日(木)
じゃが芋の
ボンデケーショ

おやつ ~なぜ子どもに おやつが必要??~

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(〜2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつを持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

おやつも小さな食事です



☆おやつとの与え方も大切です☆

おやつには何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また、子どもに与えるおやつを、ものごとの駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。また、車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつ時間のおしゃべりも大切にあげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、子どもがお手伝するのもいいですね。



♪食事前後のごあいさつ♪

買えばすぐに食べられるものが溢れ、レンジでチン...便利な世の中になり、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境です。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して、感謝の気持ちをもてるよう、調理するところを見せたり、食材に触れる機会を園やご家庭でも作っていただければいいなと思っています。感謝の気持ちをもつことで、真心を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにつながり、食べ物を粗末にしないで食べられるのだと思います。

また、今回の震災後、毎日食べられるというありがたみを多くの方が感じたことと思います。その気持ちを大人が子どもたちに伝え、食べ物の大切さを教えてあげることも大切なのかも知れませんね。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

★7日は遠足、お弁当持参です★

さわやかな青空の下、元気に遊んだ後のみんなで食べるお弁当の味は最高に美味しいと思います。心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちとともに味わってほしいですね。

暖かい日...食中毒には注意を!

気温差のあるこの時期、急に気温が高い日が増え、気温差に体力も低下気味...こんなときは食中毒が発生しやすいです。お弁当もいたみややすいものは避け、保冷材を使うなど工夫して持参しましょう。

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ (3時, 10時). Rows include meals like 麻婆ライス, ごはん, カレーライス, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ (3時, 10時). Rows include meals like ごはん, カレーライス, じゃがいもポテトコロッケ, etc.

＜今月の予定＞

- 7日(土): 親子遠足 (お弁当持参、昭和記念公園です)
12日(木): おやつ試食会 (じゃがいもボンデケーキ)
13日(金): らいおん組 調理保育 (フルーツパズル)
20日(金): お誕生会メニュー (お赤飯)
27日(金): 幼児クラス・ラップおにぎり作り
その他、畑とプランターに、夏野菜の植え付けをする予定です。

11日に菜園集会を行い、幼児クラスで、枝豆、ミニ人参、ミニ大根、トマト、きゅうり等の種植え、苗の植え付け等を行う予定です。

ランチマット



食器の配置をきちんと知るために、手作りの「ランチマット」を使用しています。4月からくま組さんで使用、今月からは、ぼんだ組さんでも使用開始。食器の並べ方、正しい箸の使い方、茶碗の持ち方など、ご家庭でも練習してみてくださいね。

＜平均摂取量＞
*3歳未満児：564kcal
*3歳以上児：616kcal
※献立は材料の都合により変更する場合があります。

