

きゅうしよくだより

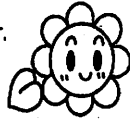
5月号



～太陽の子保育園～
2014年5月1日

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。
そして、菜園活動もスタートし、夏野菜をたくさん植えて育てていく予定です。
育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。



今月の目標
少しずつ食物に
興味を持つ

5月5日は“端午の節句”

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、ちまきを舟へ比になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の重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ですね。

食べ物から「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、たくさん出回るので、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。

産地によって、少しづつ旬は異なります。

今が旬の食べ物

★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、今月ピースごはんで登場！子どもたちとさやむきをする予定です。

★そらまめ...タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。5月はおやつに塩ゆでしたそらまめがおすすめです。グリーンピース同様、子どもたちとさやむきをする予定です。

★カツオ...カツオの旬は2回ありますが、5月が旬のカツオは「初鯨」または「上り鯨」と呼ばれ身が締まってあっさりしているのが特徴です。給食ではガーリックフライにいたします。

菜園活動がスタート

保育園の畑にじゃが芋を植えました。

昨年度、卒園式後に卒園児のお友だちが種芋切ってくれていました。収穫は6月後半から7月頃になる予定です。

5月のはじめには幼児クラスを中心に夏野菜を植えていきます。

ぼんだ組さんは、とうもろこし、ラディッシュ、オランダキュウリ、スプラウト。

くま組さんはかぶ、なす、ピーマン。

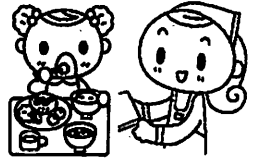
らいおん組さんはトマト、ゴーヤ、もやしです。ほかにミニトマト、スナップエンドウ、里芋、マイクロトマトなどを植えていく予定です。

また、うさぎ組さんでは、先日プランターにイチゴを植えました。

これからはクラスごとに当番をきめて水やりや草むしりを行い、大切に育てていきます。収穫が楽しみです。

おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要な？
おやつも小さな食事です～



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足りません。1日1回(～2回)時間を決め、食事時までにおなかの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、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事と言えます。

★おやつの考え方も大切です★

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。

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、市販の零食菓子等を与えすぎる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。おやつの時間のおしゃべりも大切にしてあげましょう。

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、焼くだけの簡単なおやつで、子どもがお手伝いするのもいいですね。



♪食事前後のごあいさつ♪

「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。

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。

園での菜園活動も、食べ物の大切さを体験できる良い機会になっています。生きている植物が実るまでには、水をやらなければ枯れてしまったり、草を取らなければ野菜が育たないこと、支柱を立てなければ倒れてしまう等、食材が食べられるようになる過程は簡単ではないことを知ることができず、収穫後、調理室へ運び、料理をしてもらうことで、感謝の気持ちが育ってくれるといいなと思っています。



「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、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、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。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 日/曜. Rows include items like 朝肉のマーメイド焼き, ごいほり串焼, ぶんじんこぼん, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 日/曜. Rows include items like 20 ごはん(ゆであがり), 21 ごはん(ゆであがり), 22 餅つき, 23 手巻きサンド, etc.

包含 <今月の予定> (Monthly Schedule), <平均摂取量> (Average Intake), and <3歳未満児> (Under 3 years old) information.