

食育だより No. 2

2021年5月1日 みなみひの保育園

新しい年度になって、ひと月が経ちました。新しいクラス新しい生活習慣にも慣れてきたと思います。5月は長いお休みがあり生活のリズムが乱れがちになります。げんきで過ごすために、食事と生活のリズムを整えるように心がけましょう。



ひまわり組さんは、2回に分け栽培する野菜を決めました。1回目にどんな野菜がいいか子どもたち

に意見を聞いて紙に書き、2回目に夏野菜はどんなのがあるか話し、多数決で決めました！「トウガラシ。」など意外な意見もたくさん出てましたよ！すみれ組さんは、話し合う前日に昨年度育てたスナップエンドウを食べ、どんな野菜がいいか1人ずつ聞き、「夏野菜は何がある？」や「お菓子里に使われる野菜はなんだ？」や「温かい時期や寒い時期に出来る野菜はなんだ？」など写真を用意し、クイズ形式で行い、みんなで正の字を入れていき決めました。「トウモロコシが良かったけど南瓜で良かった。」や「春は煮物食べたいな〜。」や「トマト大好きだから嬉しい。」と素敵な声が聞こえ、園庭に出ると花壇の土をスコップで掘る姿もみられました！たんぽぽ組さんは、保育士が「こういうのがあるけどどうかな？」と候補を出したり、「やさいのがっこうピーマンくんゆめをみる」という絵本を見て「ピーマンが良い。」という子がいたり、ピーマンが苦手な子もいるので育てることで少しでも食べられたらという願いも込め決めました。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



今月のお誕生日メニュー

- ごはん
- ひじきのナムル
- メロン
- おやつ
- 牛乳
- 油淋鶏
- 中華とろみスープ
- ワッフル

