

食育だより

令和6年5月1日 新川崎みらいのそら保育園

入園、進級から1ヶ月が経ち、子ども達も新しい環境にも慣れ始め、保育園での生活を楽しみに過ごされていると思います。5月の時期は、少しずつ疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達の表情や食欲などの変化に十分に気を付けながら、体調管理をしっかりとしていきます。



子どもの日のお祝い

5月5日は子どもの日で「端午の節句」です。このぼりと五月人形を飾り、お子様の成長をお祝いする伝統的な行事です。ちまきや柏餅などを食べてお祝います。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで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いわれています。

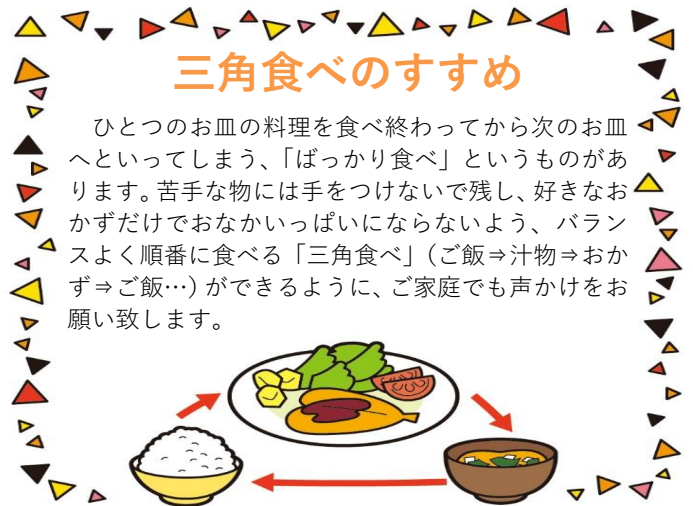


～今月の郷土料理～

5月10日 ししじゅーしー

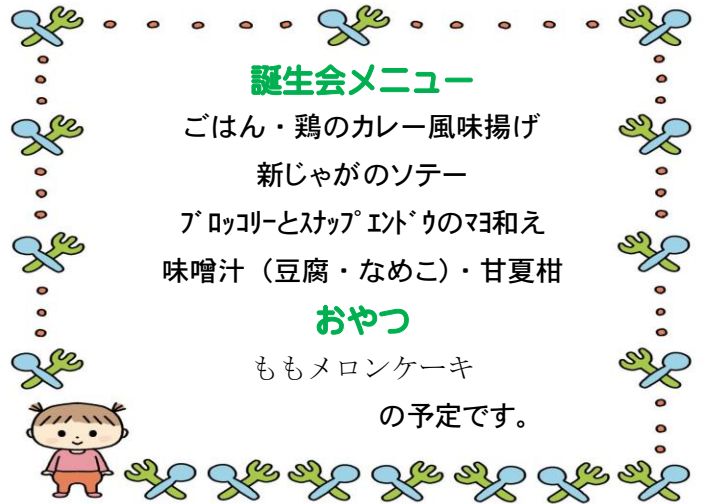
ししじゅーしーとは、沖縄県の郷土料理で肉の入った炊き込みご飯のことです。

「しし」は沖縄の方言で「肉」、じゅーしーは「炊き込みご飯」を意味します。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へといってしまう、「ばかり食べ」というものがあります。苦手なものには手をつけずに残し、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



誕生会メニュー

ごはん・鶏のカレー風味揚げ

新じゃがのソテー

ブロッコリーとスナップエンドウのマヨ和え

味噌汁(豆腐・なめこ)・甘夏柑

おやつ

ももメロンケーキ

の予定です。

～食育活動～(ほし組)～



園庭の畑で(トマト・きゅうり)の栽培を始めました。苗を植える時には、葉っぱの形や茎についているとげ等の観察をしながら、どこに野菜ができるのかを考える子ども達でした。今後、野菜の生長していく様子を子ども達と一緒に観察をしながら、野菜が作られていく工程を楽しみ、育てた物を食べる実体験へと繋げていきます。