



5月★給食だよ！



令和2年5月1日

社会福祉法人夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

新年度がスタートして1か月が過ぎました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきて、お友だちと笑顔で遊ぶ姿が見られます。

新型コロナウイルス感染予防のため、子どもたちの生活にも影響が出ています。しかし、こんな時だからこそ、家庭での食事を楽しんでいただければと思います。手洗い、消毒の徹底とともにバランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけて、これを機に感染症から身を守る習慣をつけましょう。

よく噛んでみよう！

噛むこと子どもの成長にとってとても大切なことです。よく噛むことで歯やあごの骨を育て、消化を助けます。また、よく噛むことで歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じたりわかるようになります。

しかし、味が濃く、噛まなくても味が広がるレトルト食品やスナック菓子などの加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣がつき、野菜などを食べられなくなってしまいます。乳幼児期は噛む力を身につけるための大切な時期です。この時期に噛む習慣が身につけましょう。



よく噛んで食べるポイント

○離乳期

食べることは哺乳期から離乳期を経て、すすることからかみつぶして飲み込むことへと発達していきます。



☆月齢にあった硬さのものを・・・
柔らかすぎるものはかえって丸のみしてしまいます。発達に合わせ、少しずつ大きくしたり、硬めに茹でたりしましょう。
(歯茎でつぶせる固さ)

○乳児期

☆少し固めの果物から・・・乳歯が生え揃った頃は、りんごや柿など、少し固めの果物から始め、噛み応えのある食材を少しずつ取り入れていきましょう。



○幼児期

前歯で噛み切る習慣をつけるため、食材によって大きさを変えましょう。また、食材は柔らかすぎずしっかり歯を使って噛むことが出来きたり、弾力のある物や繊維の多いものを左右にすり潰すように食べることが必要です。

(かまぼこ、こんにゃく、レンコン、ゴボウ、切り干し大根など・・・)

☆しっかり歯で噛める食事に・・・
食材はただ小さく切るのではなく、子どもが様々な咀嚼力を取得できるようにしましょう。

園では、噛むことを習慣づけるために給食の献立も工夫しています。また、子どもたちには給食時など噛むことの大切さについて伝えています。

ご家庭でもぜひ『噛むことの大切さ』のお話をされてみてください！

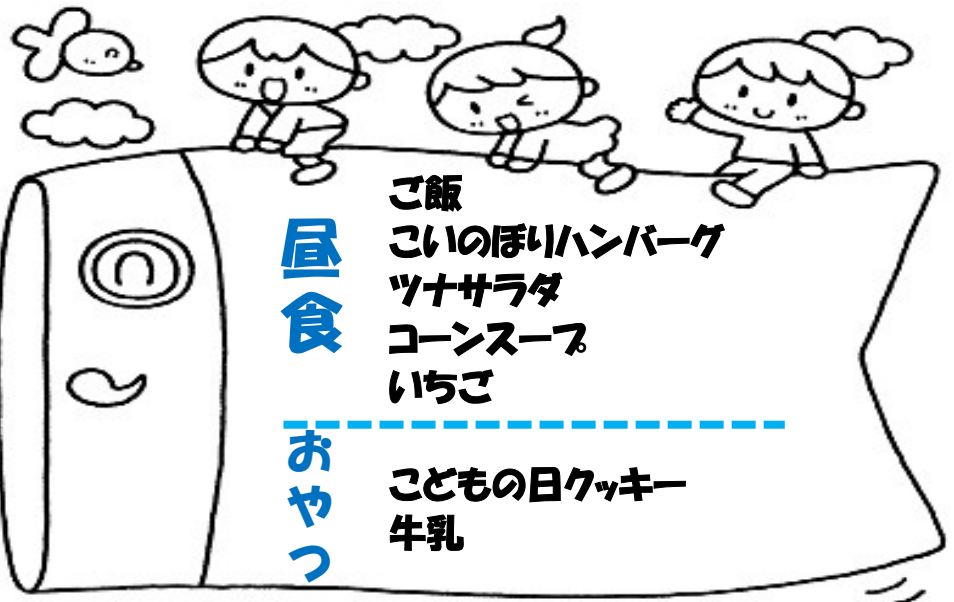


5月5日(端午の節句)



端午の節句とは、子どもたちの幸せを願い健やかな育ちを祝う日です。

保育園では行事食として子どもたちの成長をお祝いします。
5月1日が行事食の日です。
お楽しみに♪



昼食

ご飯
こいのぼりハンバーグ
ツナサラダ
コーンスープ
いちご

おやつ

こどもの日クッキー
牛乳

★5月の献立について★

子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきて、食事量も増えてきています。
たけのこやいちご、春キャベツなどの春が旬の食材も献立に取り入れました。
味だけでなく、色どりなどの見た目も楽しんでほしいと思います。

5月もしっかり食べて、元気に遊んでもらいたいです。

～新メニュー～カルシウム和え（チーズやしらす、小松菜などを取り入れました）



いただきますのおはなし ごちそうさま

らいおん組さんに食育で『いただきます・ごちそうさまについて』お話をしました。

私達は食事の前後に「いただきます」・「ごちそうさま」の挨拶をします。この言葉には様々な意味があります。私達は食事から多くの命をもらっています。動植物がいないと人間は生きていけません。また、食事には多くの人に関わります。作る人、運ぶ人、調理する人、売る人など、何人もの人が関わって初めて「料理」ができます。

【日々の食事はたくさんの命やいろんな人の力があって食べることが出来るんだよ！いただきますやごちそうさまは、感謝の気持ちを表す大事なあいさつだよ！残さず食べようね！】と伝えました。

そして、食べ物の命を見て見ようと、小松菜の茎を育て、毎日生長する様子を見ての命を感じてもらいました。

感謝の気持ちを常にした心優しい子に育ってくれと嬉しいです♪

