

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。

一方、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みも増えてくる時期です。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

おやつについて

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、身体だけでなく心の栄養にもなります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べることができないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。

☆おやつのポイント☆

おやつから摂る栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。

またスナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

おやつはお菓子やジュースではありません。

ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムを塗る手作りサンドイッチなど簡単でおすすめです。

手作りが大変な時は例えば、

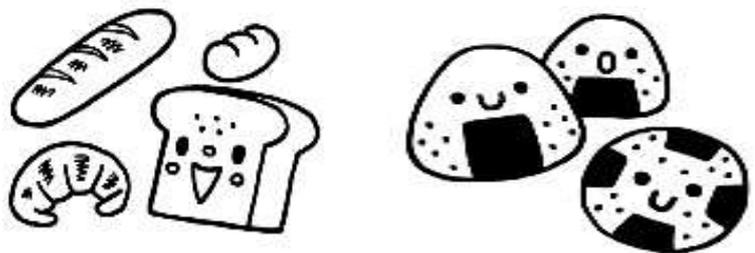
- おせんべい＋果物＋牛乳、
- ビスケット＋ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

食べ過ぎによる悪影響

- ・エネルギー過剰摂取による肥満
- ・塩分の過剰摂取
- ・うま味による味覚と嗜好の発達への影響

☆上手なおやつの摂り方☆

- ・はじめにきちんと量を決める
- ・袋から直接食べるのではなく皿に入れて食べる。
- ・一日1～2回までにする。
- ・なるべく昼食と夕食の中間（3時）に摂る。
- ・食事の直前には食べない。



☆5月の献立について

5月も春が旬の食材を豊富に取り入れました。
新じゃがの季節なので、じゃがいもの副菜やおやつを多く取り入れています。
素材の味をしっかりと味わってほしいと思います。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。元々、中国から伝わった五節句の一つでちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、弔うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

園では4月のこいのぼり掲揚式の日にかいのぼりカレーとこいのぼりトーストを提供しました！
「かわいい〜！」「大事に食べる〜！」といいながら美味しそうに食べていました♪5/2には柏餅風どら焼きを提供します♪



おにぎりスッキング

お米どんな様子かな？



4歳児と5歳児のクラスでおにぎりスッキングをしました。新年度になり初めてのスッキングだったので、子どもたちは前日から楽しみにしている様子でした。お米を研ぐときの白く濁る様子やお米の形、炊きあがったときの匂いを感じ興味津々にスッキングしていました♪

★5歳児ではふりかけも作り、自分好みにセレクトし、楽しみながら作り上げました。

- ・あおのり
 - ・かつお節
 - ・のり
 - ・ごま
 - ・塩昆布
- 何混ぜよう〜♪



おにぎり美味しいー！！

きなこぱんづくり

【3歳児】袋に入れた食パンにきなこをシェイクしてまぶしました。きなこが好きな子が多く、お皿に残ったきな粉もペロリと完食♪

3歳児に進級し、食育やスッキングで出来ることが増えるので、子どもたちと一緒に楽しんでいきたいです。

野菜にふれてみよう

【0.1.2歳児】乳児クラスでは、本物の野菜に触れることで、色や形、匂いを感じ、野菜に興味や親しみを持つ食育しています。今月は人参に触れてもらいました。給食の時間にも人参を見つけ、喜んで食べる様子がありました。

