



おひさま通信



令和 7 年 5 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

- 食材に触れる
- 食事のマナーを身につける
- 食べる楽しさや大切さを知る
- 感謝する心をもつ

新緑が鮮やかな季節になりました。子ども達は新しい環境にもすっかり慣れ、元気いっぱい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すいて、給食を楽しみに待っている様子も見えてきました。

給食では旬の食材を使用し、様々な料理が登場します。幼児期には「楽しく食べること」「いろいろな食べ物に触れること」が大切です。友達と一緒に食べる給食の時間が、子ども達にとって、より良い経験・食体験の時間となるよう、給食室からもサポートしていきたいと思います。



元気の源！朝ごはん



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ご飯を食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。ごはんやパンは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、魚、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。また、朝食を摂ることで、水分や塩分も補給され、これからの時期に気をつけたい脱水症状の予防にもなります。

子ども達は、大人と違い、朝からたくさん動くためのエネルギーが必要です。お腹が減って集中力がなくなると、ケガや事故にもつながります。毎日安全に、元気いっぱい活動できるよう、朝ごはんをしっかり食べて登園してほしいと思います。



先月の献立・食育活動より



誕生会は旬のたけのこごはん♪

ぞら組

いちごジャムづくり

みんな大好き♡手作りおやつ



ほし組だけのこの皮むき

端午の節句 こどもの日



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたそうです。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅を食べるのは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

園でもこどもの日メニューを食べて、成長をお祝いしたいと思います。



子どもに苦味・酸味は必要??

人の味覚のうち、甘味・塩味・うまみは「生理的な味覚」、苦み・酸味は「精神的な味覚」と言われています。乳幼児にとって酸味や苦みは身体への警戒信号（苦み＝毒の味、酸味＝腐敗した味）として、本能的に拒否してしまうのが自然です。そこで、繰り返し苦味・酸味のあるものを食べたり、「おいしいね」と大人がお手本になって食べるところを見せたり、文化的・精神的な経験を重ねることで警戒が解け、味覚が豊かになっていきます。味覚が敏感になる3～4歳ころから、野菜や梅干しなどの自然な苦みや酸味を体験してみるといいでしょう。初めのうちは苦手でも、経験を重ねると食べられるようになってきます。まずはペロッと舐めてみるころからチャレンジしてみましょう。



♡こぼうしこども園の人気メニュー

○ひじきの

中華和え○

(材料・分量)

- ・干しひじき 1g
- ・にんじん 5g
- ・きゅうり 8g
- ・キャベツ 20g
- ・もやし 25g
- ・ちくわ 10g

- ◇酢
- ◇鶏がらだし
- ◇しょうゆ
- ◇ごま油少々
- ◇砂糖
- ◇白ごま少々

※ちくわの代わりにツナ缶でも◎



(作り方)

1. にんじんは短冊切り、きゅうりは半月スライス、キャベツは食べやすい大きさに切る。
 2. ひじき、野菜をすべて茹でて冷やし、水を切っておく。(にんじんは柔らかくなるように、その他はしゃきしゃきと食感が残る程度に)
 3. ちくわを半月スライスに切り、冷やした野菜と混ぜ、◇の調味料で和えて完成。
- ※お好みで鰹節を和えても good ♡