



おひさま通信



令和 8 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



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、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ふと言われてしています。しかし、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るなど、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することで、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。園では、苦みのあるピーマンや酸味の強いグレープフルーツもペロッと舐めてみるころからチャレンジしています。

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。

子どもたちは、大人とは違い、朝からホールや園庭で走りまわったり、散歩に行ったりとたくさん動くため、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ましょう。

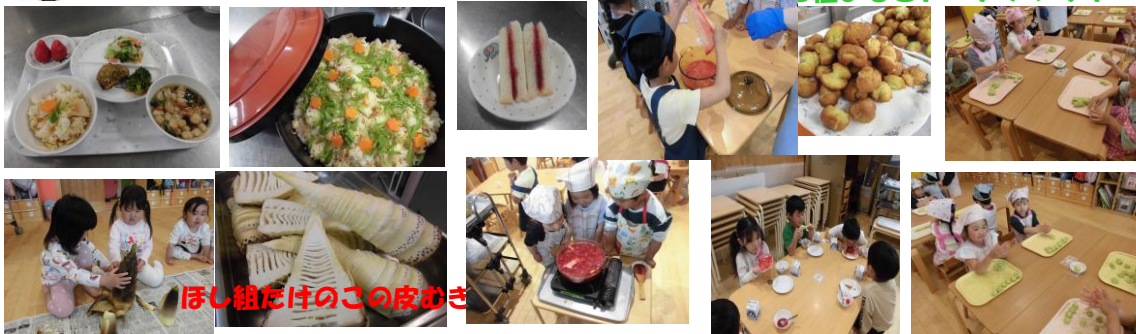
先月の献立・食育活動より



誕生会は旬のたけのこごはん♪

そら組いちごジャムづくり

ち組よもぎドーナツづくり



ほし組だけのこの皮むき

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
- ・きゃべつ 20g
- ・にんじん 5g
- ・もやし 25g
- ・きゅうり 8g
- ・ちくわ 10g



(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 ♪

- ◇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◎