

おいしんぼだより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい時期になりました。子ども達は、よもぎや椎茸などの旬の食材を収穫し、給食で美味しくいただいています。旬の食材を給食で積極的に取り入れて、季節を食事からも感じてほしいと思います。

5月5日は、「端午の節句」

端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い縁起がよい食べ物を食べる習慣があります。成長にしたがって名前が変わる出世魚である「フリ」は子どもの出世を願う意味があります。「カツオ(勝つ男)」には勝てるようにという意味が、山の幸である「孟宗」には真っ直ぐ伸びるようにという思いが込められています。

* 食事前きちんと手洗いでできているかな？ *

子ども達が元気に遊んだあとの手には、細菌がたくさんついています。食事やおやつの前、トイレに入った後は、忘れずに洗いましょう。特に手の甲や指と指の間、爪は丁寧に洗いましょう。手を洗って、おいしく楽しく食事の時間を過ごせるようにしましょう。



～おやつも小さな食事～

体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがち。それを補うのが「第四の食事」としてのおやつです。

お菓子だけがおやつではなく、食事でも不足しがちな栄養を補うため、

“豆類” きなこ、豆乳、お豆腐を使ったおやつなど

“乳製品” チーズ、牛乳、ヨーグルトなど

“果物” バナナ、いちご、りんご、オレンジなど

を用意してあげるとよいでしょう。



孟宗の美味しい
時期になるよ！



5月16日

酒田祭り献立です！

前日の15日に孟宗の皮むきをぞう、うさぎ、ひよこ組さんにしてもらいます



🍌 子どもが食べやすい分量 🍌

ごはんを食べる量には個人差があります。多めに詰めて食べきれずの子もいれば、そうでない子もいます。お子さんに合った量を詰め、「食べきれた」という嬉しい気持ちを育めるようにしましょう。

～いただきます・ごちそうさま～

食べ物が私たちの口の中に入るまでには、たくさんの人が携わっています。「いただきます」「ごちそうさま」は料理を作ってくれた人だけでなく、野菜や果物を作ってくれた農家の方、酪農・畜産農家の方、魚介類を獲る漁師さんなど、食に関わる様々な人に「ありがとう」の感謝の意味が込められています。

「感謝の気持ちを持つことが、真心のこもった食事前・後のあいさつに繋がること」を子ども達に伝えることが大切ですね。

