



令和5年5月
管理栄養士



入園・進級して1ヶ月が経ちますね。保育園での生活や新しいクラスでの生活にも段々と慣れて、給食やおやつを楽しく食べている姿をよく見かけるようになりました。一方で、急に気温の高い日が続いたり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもも大人も元気な笑顔で1日が迎えられるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみる良い機会です。



先月4月20日は二十四節気の「穀雨」でした。「穀雨」とは、春の柔らかな雨に農作物が潤うという意味あります。

その日にちなみ、旬のたけのこやアスパラガスを使い、収穫への感謝を込めた給食を作りました



なぜ、子どもにおやつが必要なの？

おやつも小さな食事です。子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回（～2回）時間を決め、食事ときまでにはお腹がすく程度のおやつを与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

園のおやつの一例をご紹介します！



・いちご蒸しパン
・牛乳



・カルシウムおにぎり
・食べる小魚・麦茶



・レーズンクッキー
・牛乳

★おやつは楽しい心の栄養★

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。楽しく食べて大人も心にゆとりを持てると良いですね。おやつが手作りだとさらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単なおやつで、子どもがお手伝いするのも良いですね。



少しずつ保育園の給食や新しいクラスでの食事、食事量に慣れてきたように思います。食事は個人差が多いのでできる限り個人に合わせて対応をしながら苦手な食材にチャレンジしたり、完食できるようになったりと子ども達自身が楽しく喜びを感じられるように援助していきたいと思っています。

これからも給食の時間以外の食育活動も行っていきたいと思っています。子ども達がどのような反応してくれるのか楽しみです。活動の様子などはおたよりでも伝えていきたいと思っています。楽しみにしててください。



今月の二十四節気

【立夏】 りっか：5月6日

この日から立秋の前日までが暦の上では夏となります。新緑に彩られ、さわやかな晴天が続く頃です。ちょうどゴールデンウィークの時期にあたり、レジャーに出かけるにもよい気候です。

【小満】 しょうまん：5月21日

陽気がよくなり草木が成長して茂るという意味です。農家では田植えの準備を始める頃。動物や植物にも活気があふれます。また、秋にまいた麦の穂が付くころで安心する（少し満足する）という意味もあります。