



ひまわり保育園

給食だより

令和6年5月

栄養士

5月



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少しずつ慣れてきている子供たち。緊張が取れてホッとすると同時に、季節の変わり目が重なり、疲れが出やすい時期でもあります。

子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



先月4月19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、旬のたけのこや新玉ねぎ・新じゃがが芋を使い、収穫への感謝を込めた給食を作りました。



今月の二十四節気

【立夏】 りっか：5月5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20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。



先月の食育の様子



星組さんは初めての食育でした！

かぶや玉ねぎを触ってドキドキ。みんなで楽しみました。



これはなんだろう～？
面白いな～！

ポーズも決められるよ！



なにになに～？
ぼくにもやってみよう！



月組さんは旬の絹さやの筋取りをしてみました！
ちょっと難しかったけど、みんな楽しそうにポキポキ！



コツがつかめてきたよ



どうやったら
できるかな？
お手本を見ながら
一生懸命！



太陽さんは、たけのこご飯の日に合わせて生の筍に触ってみました！
皮をむいて筍の香りも感じたりと、思い思いの子どもたちでした。



だんだん皮がむけていき...

なんかにおいがするよ～



中のたけのこが見えてきたね！



むいたのを木の包丁で切るんだよ！

★おやつ役割って？★

おやつはこどもにとっての「楽しみ」な時間であり、心の栄養となります。子どもは小さな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られないため、一日三回の食事だけでは必要な栄養素やエネルギーを摂取出来ないのです。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとって、おやつは大切な食事と考えましょう。