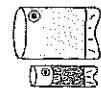
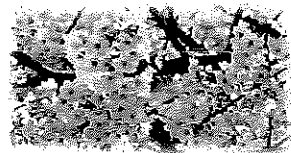


食べるのが大好きな子どもたち



風薫る五月、園庭ではさくらんぼが小さな実をつけ、鯉のぼりが優雅に泳いでいます。新年度が始まって、一か月が経ちました。離乳食を食べている子どもたちも、だんだん保育園の生活に慣れてきました。給食室からは、旬の野菜の筍や春キャベツ、甘くて旨味たっぷりの新玉ねぎを使って、栄養満点の給食を作りました。今年も子どもたちの成長を、食べることから見守り育てていきたいと思ひます。今年度、給食室は保育と連携し、開かれた給食室をめざし、取り組んでいきます。保護者の皆様も、給食室に何でも構いませんので、疑問、質問などありましたらお気軽にお声をおかけください。元気で笑顔の給食室全員で、お待ちしております。

子どもたちは、玉ねぎの皮むきや豆を出したり、旬の野菜を五感で感じられるようにします。そして、給食につながるように取り組んでいきます。噛むことの大切さ、食事のマナー等、食育を通して学んでいきます。

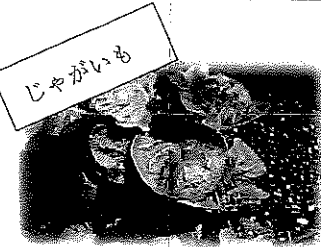


朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きたときは、エネルギーがなく、体温が低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体が目覚めます。ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気いっぱい活動することができません。まだまだ食べる量が少ない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。意欲的にお友だちといっぱい遊べるように、朝ごはんはしっかりと食べましょう。

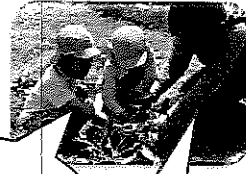
バランスの良い食事って、なぜいいの？

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜の3つをそろえることです。この3つの料理には、私たちに必要な栄養が含まれているからです。主食は炭水化物、主菜はたんぱく質、副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取できます。それぞれに、役割があり、エネルギーになり、身体をつくり、そして調子を整えます。毎日の献立をこのように考えると、バランスの良い食事になりますよ。



芽かきって何？

じゃがいもの芽かきってね、大きい芽を残して、いらぬところをとるよ。



瀬川保育園では、こんなことをするよ！

各クラスは、栽培活動に取り組み、旬の野菜を育てていきます。

4月下旬から、土づくりを始め、今の時期には夏野菜を植えます。園のプランターでできた野菜は、給食室に持ってきたり、クッキング活動としてクラスで食べます。野菜に興味があき、食物を育てたいへんさを体験し、何より生きることは食べること、自分の力で学んで、獲得していきます。



5月の献立には、八重桜の花びらを摘み塩漬けにしたものをご飯に混ぜた、桜ご飯を出します。ふわっと桜の香りがする、ピンク色のご飯になります。

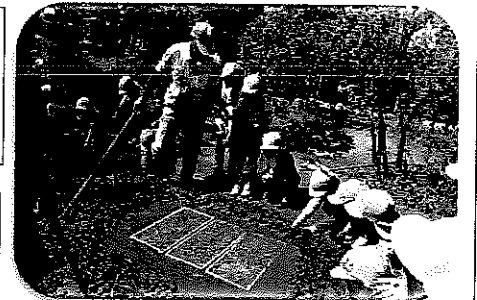


お米を主食とした、和食の給食

園の給食は、米飯を基本としています。日本の美味しい文化でもある和食には、欠かせないごはん。子どもたちには、お米の作り方や炊飯の仕方など、これからたくさん経験していきます。お米を一から作ることで、感謝の心を育てます。



4歳児は、ピオトープでお米作りを行うので、射場さんに、教えていただき、種まきを終わりました。



5歳児は、止々呂美の三阪さんの田んぼをお借りして、これから田植えをしていきます。

食育イ

Q 春が旬のたけのこ、どの部分が食べられているでしょう？

①根 ②茎 ③葉

A 正解は2。たけのこは地下茎から出た新芽で、茎の部分が食べられています。軟らかい部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊き込みごはんなどにして食べるのがおすすめです。



☆お知らせ☆

☆5月より、新しい年度がスタートして、子どもたちも新しい環境に慣れてきましたので、徐々に五分搗き米ごはんに移行していきます。(たんぼぼ組までは、しばらくの間白米でいきます。)よく噛んで食べることで、頭の働きがよくなります。白米に比べて、ビタミンも多く含まれていますよ。

☆お惣菜販売も5月より始まります。今月は、23日になります。待っててね。