



食育だより

入園・進級から1カ月が過ぎました

新緑が鮮やかな季節となり、さわやかな日々が続いています。新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にもなれてきたことと思います。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃だと思えます。元気いっぱい遊んだ後は、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう。

端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。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のです。

★鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます★

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。



おやつ役割って?

おやつ=栄養を補う食事「補食」

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となるとともに、不足しがちな栄養素を補うためにも、大切な食事の1つです。小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達ですが、一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できない為、おやつで補う必要があります。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安です。

～ おすすめおやつ ～

- ★ 「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など……軽い食事をするイメージで♪
- ★ 「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給!
- ★ 「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラス!
- ★ 「市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなくお皿に盛りつけましょう(はじめに量をきちんときめる)



牛乳嫌い克服法

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂って欲しい食品のひとつです。

- ①砂糖・ココアを加えて味を変える
→牛乳独特の臭いも気にならない♪
- ②スープ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③乳製品から慣れさせる
→ヨーグルト・チーズなど



おいしく食べよう スナックエンドウは今が

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナックエンドウです。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらえると良いでしょう。1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。