



5月 給食だより

すずの丘保育園

令和2年4月28日

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、アスパラガス、ソラマメ、フキ、ナノハナなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬が短く、季節を感じる「少くせのある味」も大切な味覚のひとつです。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され、排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、ご家族も一緒に規則正しい生活を送ることで、子ども達にも自然に生活リズムが身につきます。

こどもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずにつけています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。他にも、ちまきを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。幼児期は、味覚を鍛え、広げる時期です。できるだけ色々な食材に触れ、様々な食材を味わう機会をご家族でも作ってみてください。



好き嫌いは長い目で見守りましょう

乳幼児の偏食は、ある時期を過ぎるとなくなる場合もあります。焦らずあたたかく見守りましょう。苦手な食材を細かくしてから料理に入れても、香りや味が苦手な場合は逆効果になることも。周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せ、食事と会話も楽しみながら、良い雰囲気づくりを心がけます。ひと口食べたらくさんほめてあげて、「また食べたい!」という気持ちを育む言葉かけをしましょう。

*食材の搬入状況等により、予定していた献立と変更になる場合があります。ご了承下さい。

