



木花こども園
令和3年5月



新緑の季節である5月5日は、こどもの日。青い空を、風でおなかいっぱい膨らませたこいのぼりが泳ぎます。端午の節句ですが、今では子どもたちの幸せとすこやかな育ちを祝う日となりました。保育所と家庭が連携を図りながら、子どもが豊かな食の体験を積み重ねていくことができるようにしたいものです。



一緒に食べるとなせいの？

- 人間関係がより強くなり、会話が増えます
 - こどもの心が安定し、情緒や歓声が発達します。
 - 文化(生き方、食べ方、暮らし方)を伝えます。
 - 社会の規範やマナーを学習できます。
 - 好き嫌いが減り、たくさん食べることができます。
- 保育園ではコロナ感染予防を徹底しながら、楽しく食べています。

【食育目標】

しっかり食べよう！朝ごはん



私たちの体は、寝ている間にも体のさまざまな器官が働いていて、体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されています。朝起きたては体温も血糖値も下がっています。朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中、元気いっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。

★朝、おなかがすいて目覚めてますか？

★旬の野菜★

春キャベツ



みずみずしく、やわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものが選ぶコツです。

グリーンアスパラガス



名前の由来はアスパラギン酸が豊富に含まれるから。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダや炒め物、おひたしやごま和えに。♡こども園の畑では

水菜、きゅうり、レタス、サニーレタス、キャベツ、トマト、スナッフエンドウ、なす、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、枝豆、チンゲン菜、ネギ、トウモロコシ、スイカ、ミントなど

を育てています。

子どもたちは野菜の成長を見たり、水をあげたり、収穫したりしています。収穫した野菜は給食のメニューに取り入れています。

今月のメニュー 新じゃがの煮物

(幼児4人分)

じゃがいも2個、ベーコン2枚、
玉ねぎ1/2個、人参小1本、
グリーンピース20g

※調味料

だし汁120cc、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2
酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2 油小さじ1

<ポイント>

じゃがいもは口の中でいっぱいにならないように、小さめで厚みのあるいちょう切りに切りましょう。汁気を多めに仕上げると子どもは食べやすいようです。

