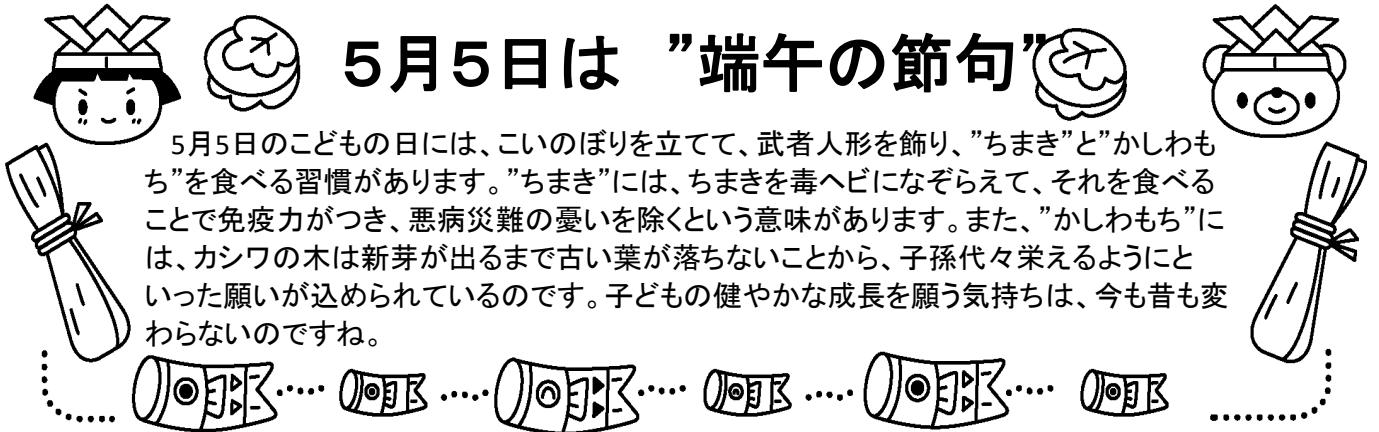


5月の食育だより

2023年 4月 26日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

新緑の青葉がすがすがしくなり、4月に入園したこどもたちも少しずつ園生活に慣れてきましたね。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。



5月5日は ”端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べる習慣があります。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

旬を知ろう！

いろいろな食材がスーパーなどで手に入りやすくなりましたが、旬の食材は栄養価にも優れ、新鮮でおいしさが増します。旬の食材を知り、味わうことはこどもが食に興味を持ち、食べることの大切さを知るきっかけにもなります。今がおいしい旬の野菜を家庭でも取り入れてみてください。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い



「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きたかな?」
「朝ごはん食べたかな?」「ウンチが出たかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかったら×へ シールを貼ってください。

実施日 5月11日(木)~5月15日(月)

5月9日(火)に
生活リズムがんばりカードとシールを配布します。
お子様と一緒にシールを貼ってください。



☆夜は8時にはテレビを消して
9時にはぐっすり眠りましょう。
☆朝は早めに起きて朝ごはんを
ゆっくり食べましょう。
☆朝 ウンチをしてから登園しましょう。

シールを貼り終わりましたら5月18日(木)までにクラス担任に提出してください。

(すみれ組は今回は実施しません。)

ご協力おねがいします。