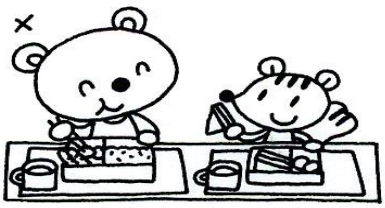


2021年 5月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより5月号

新年度が始まり、早いもので1か月が経ちましたね。
給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきましたね。
一方、少し疲れもたまって体調を崩すこともあるかと思います。
ご家庭でも食事や睡眠をしっかりとり元気に登園できるようにしましょう。

端午の節句

端午の節句は中国伝統の風習です。
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です。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。
端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉がおちないことから「家系が絶えない」といわれています。

なぜ鯉のぼりなの？

鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。
鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。　その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ（登竜門という言葉の由来）子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

『好き嫌い』への働きかけ

子どもの好き嫌いに頭を悩ませているご家庭は多いと思います。ひとりひとりにあった対応を探して気長に取り組んでいきましょう。

☆苦手の原因は？☆
子供の偏食理由で一番多いのは、食べ物の特性（味やにおい、触感、色、形など）によることがあります。また、家庭の食環境（親が苦手な食材のため食べられない、叱られて無理に食べさせられている）といった場合もあるようです。大人の思い込みで決めつけていることもあるので、あらためて食べられない原因を考えてみましょう。

☆できることから取り組んでみましょう☆
偏食改善には、食事を楽しむことができるような雰囲気づくりが大切です。
普段の食事では、子どもが好むかわいらしい盛り付けを工夫することでも食欲がアップします。また野菜を育てたり、一緒に調理をしてみたりするのもいいですね。
〇〇ブーム（同じものばかり食べて他は食べない）は一時的にみられる行動でもありますので、〇〇しか食べないから他は出さないではなく、いろいろな食材を見せてあげてくださいね。

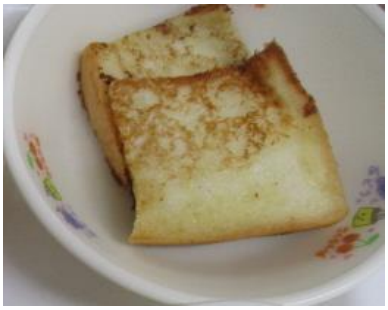
＜食育計画5月＞

＜0歳＞一人ひとりの発達・発育状況を把握し、食事を進めていく。
＜1歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。
＜2歳＞食べ物がどのようにしてできているかを知る。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊豆乳で作る卵を使わないフレンチトースト＊

＜材料＞4人分
- 食パン・・・8枚切り×4枚
- 豆乳・・・・・・・・・200ml
- 砂糖・・・・・・・大さじ1
- バター（または油）・・・・・・・大さじ1



＜作り方＞
①鍋に豆乳、砂糖を入れ火にかけ、砂糖を溶かす。
②火を止め、食パンを①に浸す。
③フライパンにバターを塗り②を焼く。

園では、バリエーションとしてこの上にきなこをまぶしたりしています。
卵を使わなくてもおいしくいただけるメニューです。

＜調理室より＞
大型連休やコロナウイルスの影響もあり、ご自宅で過ごす時間が増えているため、生活リズムが崩れやすくなってきています。
またこの時期は気候の変化が著しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。
夜更かしせず早寝・早起きを心掛け、体を動かしながら普段の生活リズムを大切にしましょう。

※気温が高くなり始めますので、水分補給はこまめにしましょうね。