



令和6年度5月

## ☆入学・進級してから1ヶ月が過ぎました☆

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月。

子ども達は新しいクラスや園での食事に慣れてきたでしょうか？

5月は楽しい大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3色しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

## 端午の節句

5月5日は子どもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。古代中国では、月と日に同じ奇数が重なる日を忌み嫌い、その日には邪気を祓う様々な行事がありました。その影響を受けた日本でも、5月5日に端午の節句として厄除けの儀式として行うようになりました。(こい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、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、後輩者が絶えない縁起の良い木であり、葉の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。

こいのぼりハンバーグとかしわ餅風蒸しパンを出す予定なのでお楽しみに～♪

## おやつ役割って？

### 1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養になります。

### 2. 栄養を補う食事

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。胃の容量が小さく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栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事と捕らえましょう！

☆2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安に

おやつをとるようにしましょう♪

### おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的に塩分が多く含まれています。手作りおやつや焼き芋、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたものを取り入れながら組み合わせて食べるようにしましょう。

☆「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など…。

軽い軽食なイメージで♪

☆「牛乳+菓子+果物」の時は、市販のお菓子里に果物や乳酸菌をプラスするといいですよ！



## 野菜嫌いを克服！

好き嫌いがは2歳から始まり、4歳頃にピークになります。(個人差があります。) なぜなら、子どもの味覚が敏感で大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の色や形などの見た目「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげる工夫をしてみましょう！

### 嫌いな野菜はこうしてみよう

○肉や魚と一緒に加熱調理してみましょう

うま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。

○苦手な野菜に触れる機会を作ってみましょう

園では栽培した野菜を子ども達が収穫し、それを調理し給食の時に食べてもらうことがあります。「食べたことないけど食べたなら美味しかった！」など声も聞こえます。野菜に触れることで興味がわき、食べてみようかなという気持ちを高めることができます！