

# 給食だより

5月号



園生活にもそろそろ慣れてきた様子で、進級児達は食べる量もおかわりの量も増えました。新入園児達も笑顔でお給食を食べてくれるようになり、園の給食になれてきた様です。「今日も給食おいしかったよ」と声をかけてくれる子ども達もいて励みになっています。

食べごよみ

## 端午の節句

端午の節句は子どもの健やかな成長を願って行う行事のひとつです。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。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。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。園ではこどもの日の行事食としておやつに、食べやすい様におこわとして提供します。お友達と一緒に、美味しく楽しく子供の日をお祝いします。

### 嫌いな野菜はこうしてみよう

園の給食では野菜をもりもり食べるのにお家では食べてくれないという話をよく聞きます。無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、苦手な野菜に触れる機会を作ってみましょう。一緒に型抜きをしてシチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、クッキングのお手伝いから始めてみるのはいかがでしょうか。

### 遠足のお弁当

自然のなかでたっぷり体を動かした後に、食べるお弁当は格別です。おかずは食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましょ。子どもの「食べたい！」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。「全部食べられた！」という達成感が自信へとつながります。

