



金沢愛児園  
2022年5月号

柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。今年もさやむきのお手伝いを子どもたちといっしょに行います。今年度も旬を感じる給食の提供と、食に興味がわくよ

## 食育活動

ちゅうりっぷ組がたけのこの皮むきをしました。まず「たけのこは何に入っているかな?」「大きくなっていくとどうなるかな?」などたけのこについてお話しました。実際にたけのこを見てみると、土がついていたり産毛があり触れたがらないお子さんもいました。しかし皮をむき進めていくと「もっとやりたい!」と興味がわいていました。

さくら組はたまねぎを切りました。クッキングを楽しみにしていたお子さんが多かったです。たまねぎを見せると「白いね」「ちょっと黄緑もあるね」「ツンとしたニオイがする」など見たことや思ったことを伝えてくれました。

その後、先生と一緒に包丁で切りました。上手に切ってくれたたまねぎは、おやつミニピザにのせて美味しく頂きました。

6月はグリーンピースのさやむきをしてもらう予定です。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がぐっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に