



金沢愛児園
2023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。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合った食育活動の企画をしていきたいと思えます。

そらまめのさやむきをしました



これから出回る旬のそらまめは少くせはありますが、亜鉛やビタミン、食物繊維に富んだ初夏の味覚です。先日、すみれ組・さくら組はおやつのそらまめ御飯に入るそらまめのさやむきをしました。そらまめを知らない子が多い中、さくら組では「そらまめ御飯食べたことあるよ!」と教えてくれる子も。さやをむく作業はなかなか難しかったですが、実が出てくると嬉しそうにしていました。さやの綿の感触も「フワフワしてる!」と楽しみました。そしておやつの中では、そらまめ御飯を意欲的に食べる様子が見られました。

たけのこの皮むきをしました



ちゅうりっぷ組はたけのこの皮むきをしました。あまり見ることのないたけのこの姿に触ってみたり、匂いを嗅いでみたり興味津々でした。むいてもらったたけのこは、おやつのだけのこ御飯に入りみんなでおいしくいただきました。

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(くつげん)」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ょう。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



背中がくっつ
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

玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です!

・鶏肉と小松菜のクリームライス ・バニラキュッフェルン