

給食だより

令和7年度
5月号

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきたいですね。



食べられる量で、好き嫌いをなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつつるになるよ〜。これは筋肉になるよ〜」などと、効果をおしえてあげるといいでしょう。

子どもの日のお祝い

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。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったとされています。

5月郷土料理「だんべえ汁」

「だんべえ汁」は、東京都あきる野市の郷土料理。周辺地域で昔から食べられている「だんご汁」をアレンジした汁もので、大根、人参、里芋、ごぼう、豚肉とすいとんの団子に、江戸時代から栽培されている伝統野菜ののらぼう菜が入っており、地元のしょうゆと酒を使って、甘じょっぱく仕上げているそうです。

「〜でしょう」を「〜だんべえ」と地元の方言では言い、「美味しいでしょう」「美味しいだんべえ」から「だんべえ汁」と名付けられたそうです。20日のおやつに、のらぼう菜の代わりに食べ慣れている小松菜を入れて作りたいと思います！

食育・クッキング音楽

4月24日にじぐみさんが、午前中におやつの子キミに入る野菜をちぎったり、包丁で切り、午後は1人ずつ野菜と生地を混ぜて、ホットプレートで焼いて食べました！！

うさぎぐみの子もたちがたけのこの観察・皮むきを体験しました！

