

食育だより



ひなた保育園

新年度を迎えて一ヶ月が経ちました。少しずつ毎日の生活に慣れてきたでしょうか？さわやかで気持ちのよい季節ですが、疲れも出やすい時期です。また連休もあり、生活リズムが崩れてしまうこともあります。疲れを溜めないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることを心がけましょう。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
目	2歳	意欲的に食べるようになる
標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



5月5日「こどもの日」は、こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日と定められています。

柏餅

柏の葉は、新芽が立派に育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」「両親の健康」などの願いが込められています。

草餅

ヨモギをはじめとする草を混ぜた餅に、あんこを入れて丸めた和菓子。ヨモギには邪気や病魔を追い払う力があると考えられていたことから、縁起物として親しまれるようになりました。

ぶり

こどもの日は「端午の節句」でもあり、男子の健康や成長を願う日。成長段階によって名前が変化する「出世魚」のブリは、こどもの日の食べ物にふさわしいといえます。



5月 旬の食材

アスパラガス、かぶ、ごぼう、グリンピース、にんにく、じゃがいも、そらまめ、たけのこ、レタス、グレープフルーツ、メロン、アジ、かつお



牛乳嫌い克服法！！

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂ってほしい食品。

- ① 砂糖、ココアを加え味を変える
- ② スープ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③ 乳製品から慣れていく
ヨーグルト、チーズ等

