

# 食育だより

2022

5月

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良い季節ですが、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。

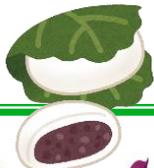
年齢	食育目標
0歳	食べることに興味をもつ
1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
2歳	意欲的に食べるようになる
3歳	食べる楽しさを知る
4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



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信じ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、男の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。



## ひなた保育園の畑

ひなた保育園では、畑を借りてさまざまな野菜を栽培しています。5月ごろから、大根、かぶ、はつか大根、いんげん、すいか、ゴーヤ、おくら、えだまめ、さつまいもなど夏に収穫する野菜の種まきを行います。また、3・4・5歳クラスは今年もバケツ稲での田植えを行います。野菜やお米を育てて、子どもたちが少しでも食への興味を深められるようにしていきます。収穫が楽しみです。



## おいしく食べよう スナップエンドウは今が旬!

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらうと良いでしょう。1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。