

# 5月 給食だより



令和3年 5月 1日

伊万里保育園

新型コロナウイルスの感染がなかなか収まらず、首都圏では緊急事態宣言も発令され、落ち着かない日々が続いています。こんな最中ではありますが、新学期が始まりはや1ヶ月、子どもたちは環境の変化から疲れが出て来る頃なので注意が必要です。突然体調を崩してしまう子どももいるので、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、栄養と睡眠をしっかり取り体調管理に気をつけていきましょう。

コロナウイルスだけではなく、全ての病気に負けない為にもバランスのとれた食事と睡眠・運動・それから『笑顔』で毎日を過ごして行きましょう(^▽^)/

『笑顔』も免疫力をアップしてくれる大切な働きがありますよ□



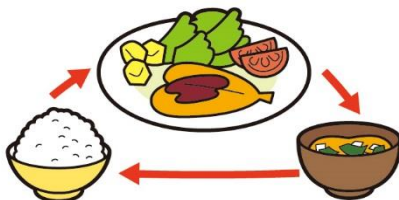
## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

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つたり、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。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。保育園では毎日、沢山の野菜を使っていますので、以上児さんのご飯の量は100g位とはなっていますが、極端に多かつたり、少なかつたりしてる子がいます。その子に応じた量を持たせてもらったらと思います。「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



## 子どもの日のお祝い

かしわの木の葉っぱは、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いわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



### 《今月の行事》

- 19日 誕生日会 (以上児のご飯はいりません。お箸を持たせてください。)
- 25日 年長さんクッキング (えんどう豆のさやを剥き、米を洗ってお部屋でご飯を炊いてもらいます。その後、自分でおにぎりを作って食べたいと思います。)

今月から“ハッピー人参”の型抜きを年長・年中さんに手伝ってもらいたいと思います。今月はまつ組さんです。