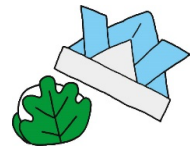




給食だより



新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして約1ヶ月、子ども達は新しいクラスや園の給食に慣れてきたでしょうか？

5月は大型連休もあり、生活リズムが崩れる時期でもあるので、早寝・早起きを心がけてしっかり食事をとり、十分な休息をとりましょう。

端午の節句



端午の節句の5月5日を、現代では「こどもの日」として親しんでいる方も多いでしょう。子どもの健やかな成長を祈る行事として、鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。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、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。

「給食食べているかしら？」と心配されている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、園で工夫していることを一部、ご紹介します。



子どもの味覚は、大人が感じるより酸っぱかったり、苦かったり、とても敏感に感じます。また、野菜の形や色などの見た目からも苦手だと思いついてしまうことがあるようです。

園ではサイクルメニューを用いておおよそ2週間おきに同じメニューを繰り返し、子どもの食(食材)経験を深めています。(献立は月ごとに変わります。)他にも…

・園のもりもり畑で四季を通じて多くの野菜を育て、収穫した作物を給食でも使います。子ども達が自ら育てた野菜なのでピーマン嫌いだった子が食べられるようになったり、実際に成長を見守ることで野菜に愛着がわいたりするようです。

・給食では、野菜のシャキシャキ感が苦手な子も食べやすくなるように、細かく切ったり、長めに茹でたりしています。慣れてきたらシャキシャキの歯触りも感じてもらう調理形態に変えていきます。

・献立によっては食べきる達成感が味わえるよう、盛り付ける量を加減してその分、おかわりを多めにしています。

・教室では先生が楽しく穏やかな雰囲気の中で給食の時間を過ごしてくれています。

他にも様々な工夫を園全体で行っています。

4月の誕生会メニュー

- ◎ぎゅうにゅう
- ◎たけのこごはん
- ◎とりのからあげ
- ◎ブロッコリー



- ◎はるキャベツのポテトサラダ
- ◎あまおういちごのカルピスゼリー



幼稚園の誕生会はお楽しみメニューでお子様ランチ風に盛り合わせます。

4月は福岡産のたけのこで作ったたけのこごはん、幼稚園近くの元岡地区で育ったあまおういちごを味わいました。誕生会当日の朝、生産者の方が収穫したてのいちごを届けてくださいました。子ども達は甘いいちごに大喜びでした。



食事の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるそうです。

しっかり手洗いをさせたいものです。

