



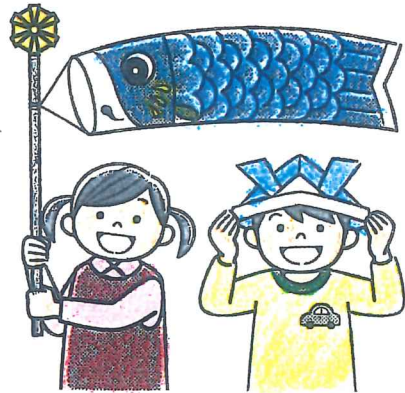
にこにこ



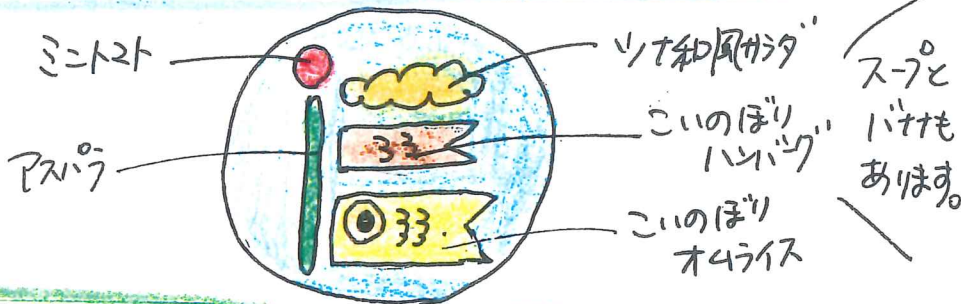
令和3年度
石井手保育園
給食だより
5月号
三井 洋子

5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事で、しょうぶ湯に入ったりちまきなどを食べたりして病よけや邪気ばらいをしていました。男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。またかしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。



5月7日(金)の給食は...



グリーンピースのさやむき

グリーンピースのさやをむくと、小さな豆が顔を出しました。香りをかき、小さな豆をじっくり観察してみましょ。豆が苦手な子どもも自分でむくと興味をもつ食べ意欲が出てくるようです。
園ではそら豆の皮むきをふじ組さんに2回してもらう予定です!!

ぐんぐんのびるアスパラガス

アスパラガスは生命力が旺盛で放っておくとぐんぐんのびて倒れこも起きあがってくる習性があります。この習性を生かして立たせた状態で保存するようにしましょう。
アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はアスパラガスから発見された成分で疲労回復などの効果があります。山陽小野田市の名産「きのう今日あすバラ」もおいしいですよ。

南女表おり

- 旬の野菜(アスパラガス、そら豆、じゃがいも)
- 旬の魚(かつお、さわら)旬のくだもの(いちご、さくらんぼ、夏みかん、びわ)
- 行事食 5/7(金) こいのぼりランチ

経験させたい食育

- 朝ごはんを食べよう
- いちごの4又練
- そら豆のむき(ふじ)

よい姿勢ってどんな姿勢?

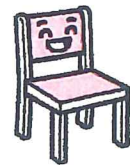
チェック項目

- 背中がピンと伸びていますか?
- テーブルと体の間にはにぎりこぶし1つ分くらいあいていますか?
- いすに安定して座っていますか?
- 両足はきちんと床についていますか?
- テーブルやいすは体に合っていますか?

食べる時のお子さんの姿勢をチェックしてみよう。



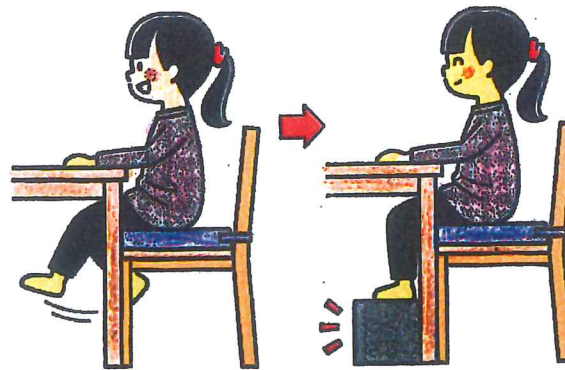
テーブルの高さは子どものひじの高さにくるのがベスト



子どもに合ったいすとテーブルを



テーブルやいすが高く足がつかない場合



食卓で使っているテーブルやいすが高く、足の裏が床につかない場合はお父さんの足元に台などを置いてそこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が体が安定し奥歯にかかりしっかりと噛んで食べることができます。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。