



きゅうしょくだより

令和5年 5月号
南水元いろは保育園



新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。
環境が変わり疲れが出てくる時期なので、生活リズムを整え早寝早起きをし、朝ごはんを食べて登園しましょう！

こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。

男の子の成長を祝う行事として始まりましたが、現在では男女関係なくこどもの健やかな成長を祝う日とされています。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家計が絶えない」と言われています。

4月の食育

4月はしずく組のおともだちとキャベツちぎりを行いました。
みんなとても楽しんでいて、30分以上も集中して行っていました！
ずっと細かくちぎる子や、固い芯をパキッと折る子、ちぎったキャベツでお料理する子などそれぞれ遊び方を見つけて楽しんでいました♪



食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味でも手洗いをしましょう。食べ終わったら、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは習慣にすることが大切です。

食が細い子や食べむらには

食べる量には個人差があります。小食でも成長曲線に沿っていてバランスよく食べていれば心配いりません。また、こどもはその時の気分で食欲が変わることもあります。2～3日単位でトータル食べていればそこまで気にしなくても大丈夫です。

食事は楽しい雰囲気です

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児は、まだマナーは二の次でも大丈夫です。まずは食事が楽しい雰囲気であることが大切です。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をしましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシート等を敷きましょう。

こどもはすぐ大人のまねをするので、食事のあいさつ、箸の使い方、姿勢やマナー等は、こどものお手本となるようにしましょう。

