



☆入園・進級から1カ月が過ぎました☆

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1ヶ月。子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

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、菖蒲湯に入ることで無病息災を願うとされてきました。



おやつ役割って？

1、心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2、栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう♪

おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。焼きとうもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたのも取り入れながら組み合わせるようしましょう。

- ★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など……軽い食事をとるイメージで♪
- ★「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給！
- ★「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラス！

※市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなくお皿に盛りつけましょう(はじめに量をきめる)

ご飯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」と体を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收の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。

初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

てをあらおう

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

嫌いな野菜はこうしてみよう

○肉や魚といっしょに加熱調理してみよう
うま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。

○嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう
子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。

