



# お料理室だより

チャイルドハウスこども園

子どもたちも園での生活に少しずつ慣れ、給食やおやつも落ち着いて食べることが出来るようになってきました。緊張もほぐれ、疲れが出やすい時期でもありますので、早寝・早起きと朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

来月は、園庭のプランターに、夏野菜の苗を植える予定です。子どもたちの身近なところで、夏野菜が育つ過程を楽しみにし、収穫し、食することで旬の味を感じていけたらと思います。季節を感じたり、食べ物に親しみがもてるように、食材に触れる機会をたくさん作っていきたいと考えています。

## 「朝ごはん」を食べて元気に1日を過ごしましょう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べていないと“ぼんやり”してケガにつながったり、“イライラ”したり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子ども達にとって、朝ごはんは大切な栄養源です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



### 朝ごはんを3つの目覚ましをスイッチオン！

黄色の食品は  
頭の目覚まし



頭に栄養が送られるので、遊びに集中できます。

赤色の食品は  
からだの目覚まし



体温が上がって、元気に遊ぶことができます。

緑色の食品は  
おなかの目覚まし



お腹が元気に働きだすので、朝にうんちが出ます。

主食  
ご飯、パン、麺、シリアルなど

主菜・乳製品  
主菜は肉、魚、卵、豆、豆製品を使った料理  
乳製品は、牛乳、ヨーグルトなど

副菜、汁もの、果物  
副菜は野菜(緑の食品)や、いも、海藻が多い料理

### 給食のようす

4月は、あかくわがた組・あおくわがた組のお部屋にお邪魔しましたよ(^o^)  
しっかり背筋をのばしてかっこいいですね♪



あかくわがた組



あおくわがた組



### こどもの日とかしわもち



5月5日はこどもの日で、「端午の節句」

もともと中国から伝わった五節句のひとつで、かしわ餅を食べます。

「かしわ」の木は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継ぎが絶えない縁起の良い木であり、また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅をかしわの葉に巻いて食べる習慣が生まれたといわれています。

こどもの日には、しょうぶ湯につかり、みんなでかしわ餅をいただいでみてはいかがでしょうか？

