



お料理室だより



2023 年 4 月 28 日

チャイルドハウスこども園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。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でき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と食べて、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、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、食べ物に親しみが持てるように、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！**   

朝ごはんは **1 日の生活のスタート** です。朝起きた時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たちにとって、**朝ごはんは大切な栄養源** です。お友達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(^_^)

朝ごはんは 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
身体が目覚まし



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



おなかが元気に働きだすので、
朝にうんちが出ます。

どんな料理を食べたらいいの？

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（黄色）、海藻（赤）が多い料理



こどもの日とかしわ餅

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一つで、かしわ餅を食べます。「かしわ」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風習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てみてはいかがでしょうか？

丁寧一枚一枚
玉ねぎの皮をむいて
くれました🍷

4月の食育「玉ねぎの皮むき」 くわがた組

