

# おいし〜い

あおい保育園  
給食だより  
R6.5.2

## 通信

新年度がスタートして1カ月が過ぎました。

子ども達は新しい環境にも少しずつ慣れ、給食やおやつを友達と楽しそうに食べています。

慣れてきた一方、疲れが出やすい時期です。元気の源、朝ごはんをしっかり食べ、体調管理に気を付けて、今月も楽しく元気に過ごしましょう！

毎月のお弁当作りや先日のお弁当日も子どもさんに合わせて食材をカットしていただく等ご協力いただきありがとうございます。

子ども達が安心して楽しく食べられるよう、園でも引き続き配慮していきたいと思っております。

ただ、一つお伝えしたいことは、危険な食材は食べさせない、カットするだけでいいのかということです。

子どもはその食べ物をどのように食べるのか教えてもらい経験しないと、そのためのスキルは発達しません。保護者さんの注意深い見守りのもと、月齢やその子の咀嚼や嚥下の状態に合わせて徐々にそのような食品を食べさせていくことも、咀嚼や嚥下の成長を促し、のちの窒息防止のために必要なのではないのでしょうか。何を食べるかもですが、どのように食べるか、子ども達に学ぶ機会を作ってあげてほしいと思います。

## 5月5日 端午の節句

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日には、柏餅を食べるお祝いをします。行事や行事食にはそれぞれいわれや意味があり、先人たちの思いが込められています。親から子へ、子から孫へとその思いを受け継いでいきましょう。

### こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合わせ、たくましく元気に育つようにとの願いが込められています。

### 柏餅のいわれ

柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

## ☆朝ごはんを食べよう！☆



朝ごはんは一日のスタートです。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体温が上がり、五感も刺激され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与え、脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれることで腸が動き始め、朝の排便を促します。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！



## 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



脳の働きを活発にする



体温が上がる



排便を促す

## こいのぼり会

5/2のこいのぼり会は「こいのぼりカレー」でお祝いしました！ぼら・ちゅうりっぷ・きく組は会食をしました。

テーブルを出したり、配膳をしたり、会食準備をぼら組さんがしてくれました。みんなで食べて楽しい嬉しい給食の時間だったね♪



さくら組



みんなで食べるとおいしいね！



ゆり組



## 朝ごはんおすすめレシピ

### 炊き込みピラフ



《材料 4人分》

- 米 ……2合
- ウインナー ……2本
- 玉葱 ……1/2個
- 人参 ……1/5本
- コーン ……25g
- コンソメ ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/5
- バター ……5g

《作り方》

- ①米は洗って分量より少し少なめの水加減しておく。(野菜から水分が出るので)
- ②ウインナーは輪切り、玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③①に②、コーン、コンソメ、塩、バターを入れて炊飯する。

具材をベーコンやシーフード、シーチキン、鶏肉に変えてもおいしいです♪

カレー粉を入れると、カレーピラフに。ケチャップを入れるとチャップライスに簡単に味変もできます。