

5月5日は こどもの日



端午の節句にまつわるものについて学ぼう！

菖蒲湯一昔から邪気を払うために入っていました。ちょうど“菖蒲の季節”なので、“菖蒲”と“勝負”の語呂をあわせて、子どもの成長を願ったともいわれています。

柏餅 一柏の木の葉は新芽が出ない限り、古い葉がおちないことから、家が絶えないと縁起のいい木として考えられてきました。また、柏の葉は、香りが強いので邪気を払うともいわれています。

こいのぼり一滝を登ると言われている鯉のように元気でたくましく育ててほしいという願いが込められてあげられるようになりました。



また、昭和 26 年 5 月 5 日は児童憲章が制定された日です。

児童憲章

児童は人として尊ばれる
児童は社会の一員として重んぜられる
児童はよい環境の中で育てられる



制定の背景には、第二次世界大戦後の劣悪な社会・生活環境から子どもたちを守るため、また、子どもは親に従うべきという戦前の児童観をなくすためなどの理由がありました。2年がかりの検討・審議を経て制定されました。

子どもたちの健やかな育ちは、昔から社会みんなの願いだったんですね！！

ごはんをおいしく食べよう！ かむことの大切さ！！

1. 味覚が発達します！

素材そのものの持ち味が分かり、うす味でもおいしく食べられるようになります。

2. 消化を助ける！

かむことで、唾液がでます。唾液が食べ物の消化を助けてくれます。

3. 歯やあごの骨を育てます！

あごの発達を促します。



レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。

このような加工食品に慣れてしまうと、かまない習慣が身につく、野菜などよくかまないと食べられないものが苦手になってしまいます。

♪おいしく食べるためには、雰囲気も大切♪

- 「いっぱい食べて、大きくなってほしいけれど、好き嫌いがあって、なかなか食べません！」
- 「遊びながらで座って食べてくれませんか！」など食事の悩みはつきません。
- 保育園では、苦手なものは、一口食べられるところからはじめます。イヤイヤもいっぱいだけど、大好きな絵本やぬいぐるみなどを見えるところに置いて「みててね！」と応援してもらったり、お友だちに食べるお手伝いしてもらったり。楽しくなってついパクリ！ということもあれば、くりかえすなかで食べられるようになることもあります。すぐ食べられるように！全部食べられるように！とあせらずに大人も一緒に食事の時間を楽しめるといいですね♪

旬の野菜をおいしく食べよう♪

簡単!おいしい! 保育園の給食の紹介!

『春キャベツの甘酢漬け』

(大人 2 人 子ども 2 人分)

- ・キャベツ：1/4 個
- ・きゅうり：1/2 本
- ・にんじん：1/3 本
- ・油揚げ：1 枚

- A {
- 酢：小さじ 2
 - 砂糖：小さじ 2
 - しょうゆ：小さじ 1



①キャベツは、2~3cmの短冊切りにしてから、ゆでる。きゅうりは、輪切り。にんじんは、千切りにして塩をふる。油揚げは、熱湯で湯抜きして短冊切りにする。

②①の物を全て水気を切り、Aで味付けして完成！

*にんじんは、塩をふるだけでも、ゆでてもOK！

♪絵本の紹介『おやおや おやさい』♪

- 野菜を食べるのが楽しくなっちゃう♪
- 「かぼちゃのぼっちゃん かわに ぼっちゃん」
- 「きゅうりはきゅうに とまれない」
- など思わず笑ってしまうフレーズがいっぱい！



苦手なお野菜も好きになっちゃうかも♪