



5月5日はこどもの日

子どもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」という趣旨で昭和 23 年に国民の祝日として制定されました。また、昭和 26 年には児童憲章が制定された日でもあります。

【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
- ・ 児童は良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無くすためなどの理由がありました。2年間の検討・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、昔から社会全体の願いだったのですね。

☆☆親子で歌おう☆☆

♩=88 $\frac{4}{4}$ **こいのぼり** 作詞 近藤宮子

やねよ り た かい こいの ぼーり
 おおき い まごい は おとう さ ん
 ちい さ い ひごい は こども たーち
 おもしろ そう に およい てる

こいのぼり

滝を登る鯉のように元気でたくましく育ってほしいという願いが込められて、こどもの日にあげられるようになりました。

☆今月が旬の野菜☆

野菜の最盛期（旬）とそれ以外の時期では栄養価が、3倍も違うと言われています！
5月が旬の野菜を美味しく食べましょう！

春キャベツ・レタス・みつば・アスパラガス・たけのこ
たまねぎ・ふき・えんどう豆・そら豆・ラディッシュなど

旬の野菜を使って 親子クッキングを楽しもう

☆春キャベツたっぷり じゃこお焼き☆

大人1人・子ども2人分（子ども1人分約70kcal）

【材料】

薄力粉 60g
 ベーキングパウダー
 小さじ1/2弱（2g）
 豆乳 50g
 しらす干し 15g
 春キャベツ 2～3枚（80g）
 人参 約1/6本（20g）
 ネギ 約1/5本（20g）
 塩 少々
 中濃ソース 8g
 トマトケチャップ 4g
 青のり 少々

【作り方】

- ①キャベツ・人参・ネギを食べやすい大きさに切る
- ②薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・塩を混ぜ合わせ①としらす干しを加える
- ③ホットプレートで焼く
- ④中濃ソースとケチャップを混ぜ合わせたものを③に塗る
- ⑤青のりをちらして出来上がり！！



☆キャベツを親子でちぎって一緒にクッキング
すると美味しさも倍増ですよ☆

フォローアップミルクってなに？

母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

フォローアップミルクは母乳や育児用のミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発された食品です。牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し、牛乳で過剰になるたんぱく質、ミネラルを減らしています。

あおぞら3園では、フォローアップミルクを使用していません。（鉄不足のリスクが高い場合等、治療の一環として医師の指示のもと使用するケースもあります）

参考：「授乳・離乳の支援ガイド」厚生労働省

ごはんをおいしく食べよう！！
噛むことって大切！！



1・味覚が発達します！

素材のそのものの持ち味が分かり薄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なってしまうと噛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。よく噛んでおいしくご飯を食べれて食事が楽しい時間になれるといいと思います！！

～お散歩おすすめスポット～

塩嘗（しおなめ）地蔵（神奈川区神大寺バス停近く）

神大寺に小さな地蔵堂があります。4体の石地蔵が3分の1ほどお参りの塩で埋まっています。

病気の回復を祈り、直ると塩をそなえてお礼をするため、塩なめ地蔵と呼ばれています。

小さなスポットですが、お塩を持っていってしましよう！！

神大寺生協の向い鈴木小児科の裏に道標が立っています。坂道を登って少し行くと右側にあります。

子どもたちもお散歩で行ったりしています。

※ 神奈川区のホームページにも掲載されています。