



月の給食だより



令和6年5月号
頭陽会 すみだこども園

新年度がスタートして、早くも一か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。少し疲れがたまって体調を崩しやすい時期です。食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園してくださいね♪

おいしいね、楽しいね♪

食事で大切なことは、落ち着いた雰囲気の中で”食事を楽しむ”ことです。「これ、おいしいね」と気持ちを共有したり、食べ物のお話をしながら、ともだちや家族と食べることで「一人で食べるより、一緒に食べる方がおいしい」と感じ、「食事って楽しい♪」「食事っておいしい♪」と思う気持ちが育ちます。食べることへの「大好き」が増えていききっかけになります。

お腹が空くりズムを作りましょう

「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活リズムで、午前中に思いっきり体を使って遊びましょう。空腹は最高のごちそうです

食事づくり、準備のお手伝い

実際に関わることで、感謝すること、感謝されること、達成感を感じることができます

大人が見本を見せましょう

美味しそうに大きな口を開けてご飯を食べる姿を見て興味を持ち、安心して食べることに繋がります

「食べられない」を言える環境

子どもが自分で食べられる量を決めます。苦手な物を減らして、完食できたときはほめてあげましょう。



今月のクッキング

5才児さんが、たけのこの皮むきをしてくれました。グループに分かれて順番にむいていきます。力を入れると、縦にさけてしまったり、横に指を入れると大きくむけたり、子どもたちはそれぞれ工夫しながら真剣な顔でむいていました。一枚むくと、次のおともだちに渡して交代していました。むいた皮を積み上げて「スカイツリーみたい！」皮を手にはめて「ドリル〜！」皮の内側を見て「ポテトチップスみたい」という声など、子どもたちの想像力や発想力に改めて感心させられました。次の日、れんげ畑に行く道中で、実際に生えているたけのこを見たそうです。「早く食べたい！」と、とても楽しみにしてくれていました。「たけのこご飯、めっちゃおいしい！」と、おかわりのおにぎりもたくさん食べてくれました。本物のたけのこを見て、触って、においを嗅いで、給食で食べて、旬の食材に触れる良い機会となりました。

今月の食育絵本

今月はこちら
↓↓↓



こども園では、こどもたちが「食」に対して興味や関心が持てるように毎月「食」に関する絵本を読んで、食育に取り組んでいます。

「たけのこなんのこ？」

春の味覚であるたけのこがどんな風に育つのか、その様子が描かれています。「竹」の「子ども」って知ってるかな〜？絵本で知った不思議とクッキングの経験から、たけのこで「春」を感じることができたらいいですね。

献立から

5月2日(木) こいのぼりランチ



(カレーピラフ・鶏肉のから揚げ・ボイルブロッコリー・ポテトスープ)

カレーピラフの上に、ちくわの目、ケチャップのうろこでこいのぼりを作ります。きゅうりの竿と、矢車をイメージした人参の型抜きを飾ります。こいのぼりが泳いでいるように見えるかな♪子どもたちがみんな元気に成長できますように。☆願いを込めて作ります。みんな喜んでくれるといいな♪

