



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた頃かと思います。疲れもたまっている時期でもありますので生活リズムをととのえていきましょう。

食べごよみ

端午の節句

今では「こどもの日」として祝われる5月5日。大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると**男子の成長**を祝う行事となりました。
しょうぶ 菖蒲の節句ともいわれ、しょうぶゆ 菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。かしわもちは日本独特の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



4月の食育の様子

たけのこの観察と皮むきを行いました。保育者の指導・声掛けのもと、「ここ、サラサラしてる」「ここはブツブツだ」「なんの色だこれは？」と手触りを楽しんだり、何度も見ながら絵を描いたりしました。
みんながむいてくれたたけのこを下茹でし、翌日たけのこご飯にして食べました♪



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！！

子どもたちは10時間程度の睡眠が必要な年齢です。十分な睡眠と朝ごはん、元気に一日をスタートできるといいですね！

寝る子は育つ



早起きは三文の徳



脳にエネルギー補給！！
集中力がアップ



体温が上昇！！
体が元気に活動

腸を刺激！！
便通がよくなる

☀朝ごはんを食べよう☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



今月の食育 おにぎり作り♪

