



友田保育園では、友だちと親しみ楽しくふれあう経験を通して生活に必要な約束事やルールを学んでいき、その中でみんなと一緒に食べる楽しさを知ってもらおうと思っています。

端午の節句

今では「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は、5月最初の午(うま)のことでした。それが、午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降5月5日が端午の節句として定着していきました。

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。

菖蒲の節句ともいわれ、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。



4月の食育の様子

たけのこの観察と皮むきをしました。たけのこに興味深々で、触ってみたり、においをかいでみたりしました。どんな匂いだったと質問してみると、「いいにおいだった」「臭かった」などそれぞれ感じ方が違いました。

たけのこの絵をみんなで描き、思い思いの絵が完成！！その後、皮むきをして、給食室に届けてくれました。

次の日にたけのこごはんとして給食で提供しました。「ぼくたち、わたしたちがむいたたけのこだ！！」と言いながら、「美味しい！」と笑顔で食べていただきました。



今月の食育

おにぎり作り



朝食は一日のはじめの大変なスイッチ！！

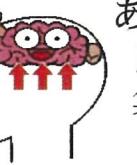
3つのスイッチ発動

からだのスイッチ
体温が上昇し、
体が元気に活動。



あたまのスイッチ
脳が活発に動きだし、
集中力アップ。

おなかスイッチ
腸が刺激されて
お通じスッキリ。



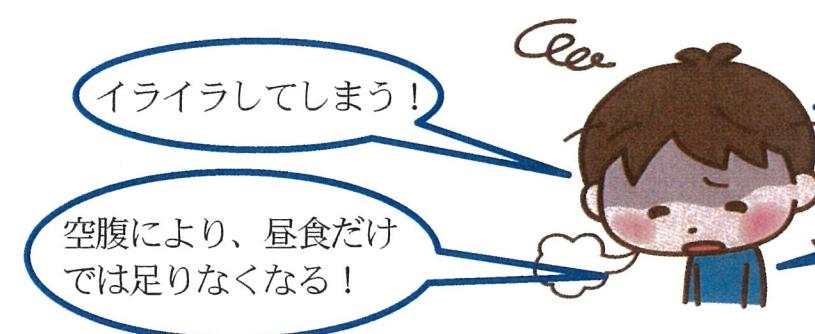
朝ごはんを食べないとどうなる？

イライラしてしまう！

空腹により、昼食だけ
では足りなくなる！

ぼっとしてしまう！

からだがだるくなる！



朝食を毎日食べるには？ 1, 夜更かしをしない。

2, 決まった時間に食事をする。

3, 夜食をひかえる。



朝ごはんを食べよう！！ ①～④がそろった食事を心がけよう。

①パワーの源・主食 ②筋肉や血の源・主菜 ③体の調子をととのえる・副菜 ④汁物／飲み物

ごはん、パン、
めん類など



目玉焼き、焼き魚
ハムステーキなど



野菜サラダ、おひたし、
果物など



味噌汁、牛乳
スープなど

