



きゅうしょく だより

2019年度5月1日
とうやま保育園

入園して1か月が過ぎ、ほいくえんにも少し慣れてきたことだと思います。毎年のお子さんの成長はみられますぐ、食に関する伸びはいかがでしょうか？月齢により様々ではありますが、食においても食べ方や食材、マナーなど、その時期に獲得できるとよいタイミングがあります。年度の初めに、今のお子さんの食の状況を把握し、今年の食育目標を決めてみましょう。



★ たべる前とたべた後のごあいさつ

たべものは、いろいろなどうぶつやしょくもつのいのちをいただきます。

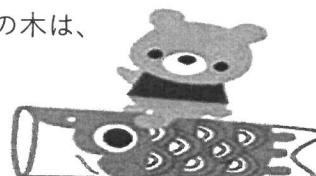
感謝のきもちをこめて「（いのちを）いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。

- ・いのちに感謝する
- ・しょくじの準備をしてくれたひとへ
- ・たべものを充分にたべられるしあわせに



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて武者人形をかざり、「ちまき」や「かしわもち」を食べて子どもの健やかな成長を願います。

ちまきは、無病災難を除き、かしわの木は、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



18日(火)は、親子えんそく

主菜（肉・卵など）3割

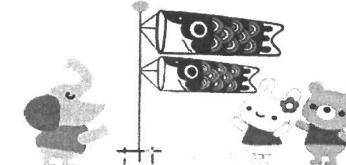


大好きな人が、作ってくれるお弁当だから、子どもたちは、それだけで大喜びです。

5月13日(日)

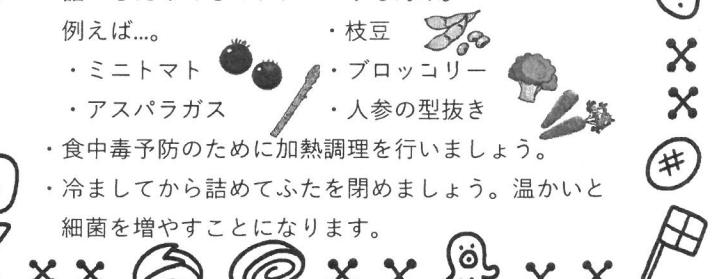


1日(火) 子どもの日メニュー
28日(火) お弁当の日



お弁当箱選びとごはん、おかず作りの参考に♪

- ・大きさは280ml位くらい（よく食べる子は多めに）
- ・手作りでなくても冷凍食品でもOK！
- ・残さず食べられた達成感を味合わせてあげましょう！
- ・フルーツは空いたスペースか別の容器に。
- ・主食のおにぎりは縦長にすると食べやすいです。（手づかみ食べができるサイズ）
- ・詰めるだけでもカラフルにする野菜。
例えば....
- ・ミニトマト
- ・アスパラガス
- ・枝豆
- ・ブロッコリー
- ・人参の型抜き
- ・食中毒予防のために加熱調理を行いましょう。
- ・冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。



いつもごはんをつくってくれたり、
おせんたくしてくれた
あかあさんへ感謝の
きもちを伝えましょう。

