



令和 7 年5月1日
社会福祉法人 見真会
明 光 保 育 園
栄養士 田川, 濱田
調理員 住田, 藤本

さわやかな風が吹き、若葉の緑がまぶしい季節となりました。

毎日の食事は、子どもたちが健康な生活を送り、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けるためにとても大切です。

園では、食育の一環として、子どもたちに食への興味と理解を深め、食材を知り、食事を作ること、みんなと一緒に食べる時間を楽しく過ごせるよう栄養士、調理員を中心に職員全員で取り組んでいます。

4月は、3歳以上児を対象に菜の花や玉ねぎ、キャベツ、ジャガイモ、スナップえんどう、アスパラガスなどの季節の野菜に手で触れて、においをかいで、少し食べてみる活動をしました。

一番の人気は、“スナップえんどう”，緑の葉っぱの匂いがしても食べたら甘くて美味しくて、たくさん口にしました。次は、玉ねぎ、キャベツ、よ〜く噛むと甘いとは高評価。菜の花は苦い、ジャガイモは美味しくないとは不評でした。

これと合わせて、子どもたちの好き嫌いを知ったり、料理や栄養について知ってもらうために給食を子どもたちと一緒に食べることも始めています。

保護者の方とともに、子どもたちの成長の基礎となる三度の食事とおやつを充実したものとなるよう進めていきます。

ご家庭でも食事のバランスに気を付け十分な睡眠と規則正しい生活を心がけていきましょう。



5月5日はこどもの日

「こどもの日」は、子どもの人格を重んじ、子どもの幸福を図るとともに、母に感謝する国民の祝日として制定されました。鯉のぼりを上げたり、柏餅やちまきを食べたりして、子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いします。

もともとは五節句の一つの「端午の節句」です。

かしわもち・ちまき…柏(かしわ)の葉は、「新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、跡継ぎが絶えない子孫繁栄などの意味が込められています。

ちまきは、菖蒲(しょうぶ)や茅(かや)の葉を使って「邪気払い」の意味を込めます。園では、おやつに柏餅風蒸しパンを提供して、みんなでお祝いします。

5月の食育活動 食事のマナーを身に付けよう！

食事時間はとても大切な時間です。

落ち着いた環境の中で、お互いに気持ち良く楽しく食事ができるように食事のマナーを身に付けていく活動を進めます。食事のマナーとしては、食事の準備、あいさつ、箸やスプーンの持ち方、食べる時の姿勢、一緒に食べる人、作ってくれた人への思いやりなど、食生活の基本が身に付いていくことを目指します。



実は多い、5月の紫外線！！

紫外線には UVA 波と UVB 波の2種類。UVA 波がシワやシミ、そばかすの原因です。そして5月が年間で最大量降り注ぎます。

今月の献立は、活性酸素による体の酸化を防ぐ抗酸化物質の緑黄色野菜などに多いビタミン A、キウイやグレープフルーツなどに多いビタミン C、卵やごまなどに多いビタミン E をたくさん取り入れて、お肌と体にも優しく、うれしい献立としました。



☆☆5月献立紹介☆☆

《福井県》9日(金)

- ・ソースかつ丼
- ・恐竜卵
- ・油揚げの味噌汁

恐竜の卵のようなひび割れたゆで卵です。



《岡山県》19日(月)

- ・ひるぜん焼きそば
- ・根菜きんぴら

鶏肉とキャベツを使いみそだれで味付けした焼きそばです。

《和歌山県》26日(月)

- ・鶏肉の梅パン粉焼き
- ・高野豆腐の煮物
- ・しらす入りみそ汁

高野山の僧侶たちが作ったと言われています。