

# ☆Kitchen letter☆

H29年5月 栄養士 高橋 智美

4月から新しいクラスがスタートし、1ヶ月が経ちました。

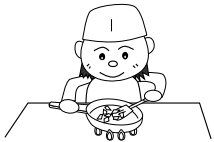
保育園の生活にも少しずつ慣れ、給食の時間になると自分から席に着いたり、外から帰ってきた子どもたちが「今日は何？」 「いいにおいがするー」と言っている姿は微笑ましいです。

これからの季節、汗をかくことが多くなり体内の水分が発散しますので十分な水分補給を心がけたいと思います。

## 保育園での食育

保育園においても、日々の生活の中で魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と心身の成長を図ります。

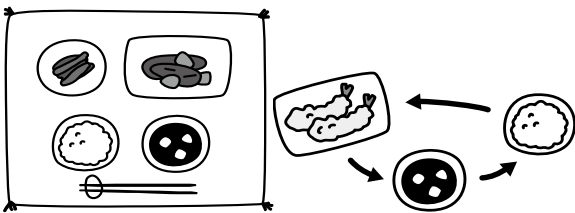
旬の食材を使った手作り給食



食べやすい料理



三角食べ 「ごはん→汁→おかず」



みんなで食べる楽しい食事



季節に合わせた食育 Cooking を行なったり、行事食で伝統を伝えています。

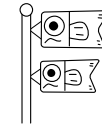
たくさんの命と人に感謝して食べよう！

「いただきます」

ただ食べますという意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそうさま」

食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けする人など沢山の人が関わっています。いろんな人々の働きに感謝します。



5月5日は“端午の節句”

5月2日こどもの日イベントメニューではちまき・若竹煮・かしわもちを提供します。

ちまき … ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難除けの願いが込められています。

若竹煮 … 若竹のようにすくすく育ちますように。

かしわもち … 柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願いが込められています。

25日 食育 Cooking

らっきょうのはちみつ漬けを作ります。初めて触るらっきょう。

上手に皮むき出来るかな？

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニュー  
もお楽しみに！

