

食育だより

ちゅらさん保育園

松本 浩美

入園してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

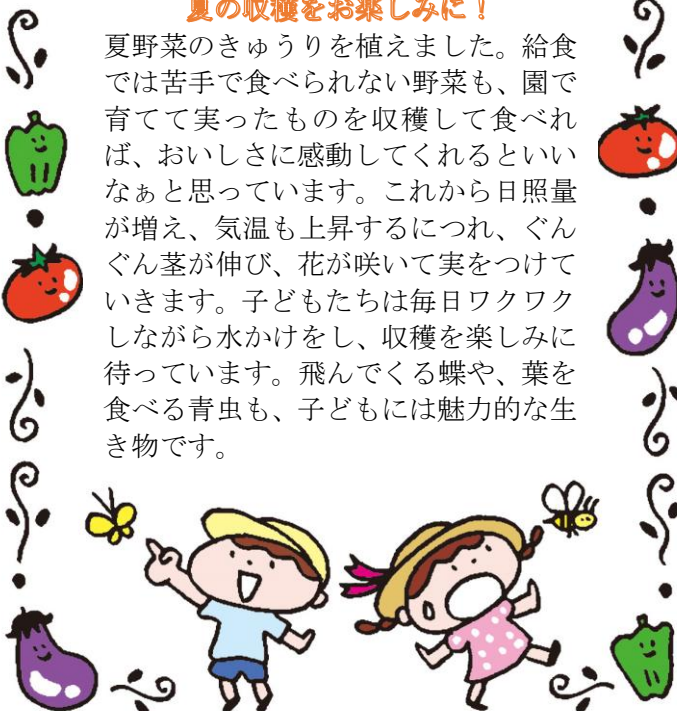


ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

夏の収穫をお楽しみに！

夏野菜のきゅうりを植えました。給食では苦手な食べられない野菜も、園で育てて実ったものを収穫して食べれば、おいしさに感動してくれるといいなあと思っています。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら水かけをし、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。



5大アレルギー ① 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

いってきまーす！ 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！