



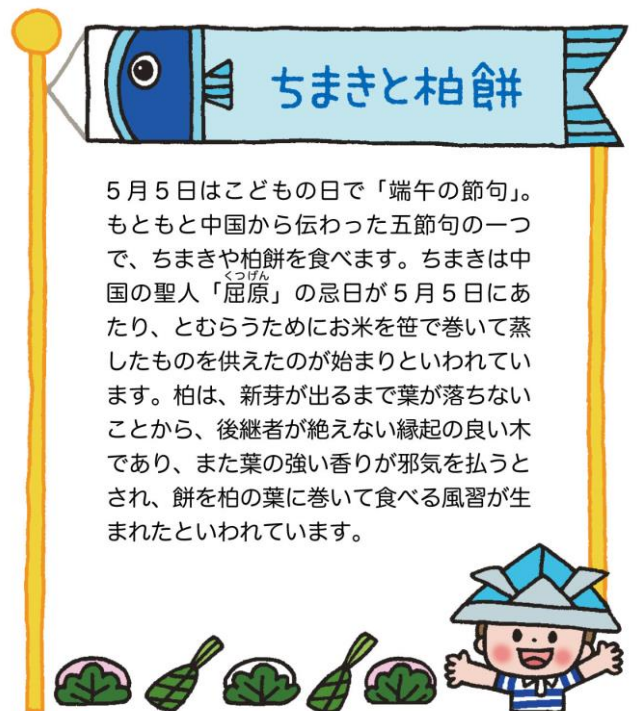
## 城保育園 5月の食育だより

さわやかな風に、温かい日差し外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度から1ヶ月が過ぎ新しい環境に慣れてきた子ども達に笑顔が増えたように感じられます。5月は楽しい連休がありますね。お休みが長くなると、めんやパン、おにぎりなどの主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介類・卵・豆腐などの主菜や野菜・果物を追加するように心がけましょう。



### 親子クッキングのすすめ

親子で食事作りにチャレンジしてみましょう。始めは包丁を使わずにちぎるだけで出来るサラダがオススメです。ドレッシングも、しょう油3：みりん1：酢1：油1を空き容器に入れてフタを閉め、よ〜く振って混ぜるだけで手作りできます。トッピングに茹で卵や小さく切った食パンを焼いたクルトンを加えると見た目も食感も楽しいサラダの出来上がり。苦手な野菜も自分で作ると、美味しく感じられると思います。



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。



### おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



### 咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

