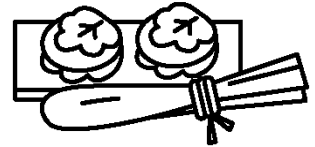




給食だより 5月

<5月5日は端午の節句です>

端午の節句は男子の節句とされ、身を守る「鎧」や「兜」を飾り、「こいのぼり」を立てて男子の成長や立身出世を願ってお祝いをします。また、初節句にはちまきを、2年目からは新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから「家督が途絶えない」縁起物として柏餅を食べます。



● 子どもに合ったいすとテーブルを

食事をするときは、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのためには、テーブルといすをお子さんに合った高さのものにします。

ポイント	・ひざが直角に曲がり、足の裏が床に完全につくように、いすの座る面の高さとお子さんの体の大きさに合っている。
	・体はテーブルの正面を向くように座る。
	・テーブルの高さは、子どものひじの高さにくるようにする。

● テーブルやいすが高くて足がつかない場合

食卓で使っているテーブルやいすが高く、足の裏が床につかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が、体が安定します。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。



● 前を向いて食べる

お子さんには、「前を向いて食べよう」「背筋を伸ばして座れるかな」など、繰り返し伝えるようにします。また、前を向いて食べることは、口の中のものを人に向けて飛ばさないことにつながります。

🍄 今月の給食 🍄

19日のひじきごはんには、「ひじきの煮物」ではない理由があります。それは、ひじきの煮物は新園児にとって食べたことがなかったり、黒い見た目でも一口目に勇気があるような少しハードルが高い献立だからです。しかし、栄養価も高いし、おいしさも知ってほしい！そこで、ごはんと混ぜることで黒さをおさえ、ひじきの風味をやわらげることで少し食べやすくしています。

ご家庭でも、夕ご飯で食べきれなかったひじきの煮物を混ぜご飯にして、次の日の朝食に具沢山のにおにぎりを作ってみてはいかがでしょうか。