

食育だより

ピノキオ幼稚園



2021年度5月



新緑がまぶしい季節がやってきました。入園・進級から1ヵ月が経ち、園生活にも慣れてくる頃ですが、4月からの疲れや、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の食事を通して、心もからだも元気になりましょう。

旬の食材

そら豆



さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がつけられたといわれています。タンパク質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。さやの中はふわふわでまるでベッドのようです。さや付きのまま購入し、お子さんとさやむき体験をしてみるのはいかがでしょうか。

季節の離乳食レシピ（中期頃）

そら豆としらすのおかゆ



<材料 1人分>

10倍がゆ 40g しらす 1g そら豆 1g

<作り方>

- ・そら豆は柔らかくなるまで茹で、すりつぶす。
- しらすは塩抜きしてすりつぶす。
- ・そら豆としらすを10倍がゆに混ぜ合わせる。

おうちで夏野菜栽培

暖かい気候になる5月は、夏野菜の植え付けにぴったりの時期です。ご家庭で栽培に挑戦する場合、きゅうり・ピーマン・オクラ・ゴーヤが育てやすくおすすめです。夏野菜は、濃い緑色のものが多く、子どもたちに敬遠されがちです。しかし、自分で育てることで愛着が沸き、食の進みがよくなる事もあります。狭いスペースやプランターで育てられる野菜が多いので、ぜひお子さんとチャレンジしてみてください。



端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。柏の葉は古くから神聖な木とされており、春に新芽が出るまで古い葉が落ちません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」する



という意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。

生活リズムを整えましょう

ゴールデンウィークなどの長期連休明けは、生活リズムが崩れがちです。今一度、生活リズムを見直してみましょう。

- ★起きる時間を決める
- ★三食決まった時間に食事をする
- ★日中は体を動かす
- ★お風呂は同じ時間に入る
- ★決まった時間になったら就寝する
- ★子どもの生活リズムを優先する



出来る限り、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう！