



平成 30 年 5 月 1 日 保育所 こどもの家

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。そして菜園活動では、夏野菜をたくさん植えて育てています。育つ過程を楽しみにしながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。



## 5月5日“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り”ちまき”と”かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

また”かしわもち”には、カシワ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いった願いが込められているのです。こどもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



旬…という言葉はよく耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばん美味しい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るのので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

産地によって、少しずつ旬は異なります。

## 旬はおいしい！「えんどう豆」

☆キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物などに使用。

☆グリンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では今月グリンピースごはんが登場！

☆スナツプえんどう…グリンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、成長してもサヤが柔らかく、甘みが強いのが特徴です。[スナツクえんどう]ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナツプえんどう」。

※「スナツプ(snap)」は「ポキッと折る、パチツという音」という意味を持っています。



## 菜園活動スタート♪

「自然に親しみ、育てた野菜を食べることで、食に対する主体性を育てたい」というねらいのもと、年間を通して、畑の活動を行っています。どんどん大きくなる野菜の成長と共に子どもたちの成長も楽しみですね。



おやつも小さな食事です。



## おやつ～なぜこどもにおやつが必要？～

こども達は胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(～2回)時間を決め、食事時までにはお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切で、こどもにとってのおやつは小さな食事といえます。

### ☆おやつの与え方も大切です☆

おやつは何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また市販のスナック菓子等を与えすぎるとは極力控えましょう。車などでの移動中に与えることも好ましくありません。おやつはこどもにとって小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

### ☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にあげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、こどもがお手伝いするのもいいですね。