



5月 給食だより

平成30年4月2日 こどものいえ保育園 小林里穂

新年度が始まって一か月となりました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつをお友達と一緒に仲良く食べられるようになってきました。ですが、この時期は体調を崩しやすくなってしまいう時期でもあります。ご家庭での食事の栄養にも気を付け、十分な睡眠を取り、元気に登園できるように心がけましょう！



端午の節句

どうしてこいのぼりを飾るの？

「鯉」というお魚は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をも登ってしまうお魚。そんなたくましい鯉のように子供たちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

五色の吹流しは、子供の無事な成長を願って悪いものを追い払うという意味が込められています。柏餅を食べたり、家庭で菖蒲湯に入るのもこの日ならではの楽しみですね。

そして5月8日(火)にはクッキングで、こいのぼりサンドウィッチを作る予定です！



～香り豊かな旬を食べよう～

5月の旬の食材

野菜：じゃがいも・レタス・竹の子・ながいも・ふき

お魚：アジ・カツオ・さわら・しらす

果物：キウイフルーツ・苺・なつみかん

新緑が鮮やかになり、日一日と太陽の光が力強さを増していきます。キャベツ、グリーンアスパラ、かぶ、さやえんどう、セロリなどみずみずしく香り豊かな春野菜が美味しい季節です。「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」とうたわれているようにカツオと春野菜の取り合わせを味わってはいかがでしょうか。

水で流し込んでいませんか？

水やお茶で食べ物を流し込んでいませんか？私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液で飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながら喉の奥に移動させて飲み込みます。

しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなり、嚥下障害の原因になります。咀嚼と嚥下のリズムを育てることが大切です。

