



5月 給食だより



令和1年5月14日 こどものいえ保育園 小林里穂

新年度がスタートして一か月が経ち、新しいクラスや環境にも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期です。1日のエネルギー源となる朝食をしっかり食べて、元気に登園できるように心がけましょう！

～育てよう「噛む」力～

最近、「噛めない」「口に溜めて…」という悩みの声が聞こえてきます。その悩みの原因のほとんどは離乳期の食べ方に問題があるようです。

食べ物と唾液が混ぜ合わさるようによく口を動かして食べましょう！



噛む力を鍛えてみましょう！

噛む力は生まれつき備わっているものではありません。訓練しなければ、どんどん噛めなくなります。食べにくいもので噛む力を鍛えましょう。

○唾液を吸い取るもの

パン・さつまいも・茹で卵・栗・かぼちゃ

○薄いもの

わかめ・レタス

→しっかりと噛みあわせないと噛み切りにくいもの

○皮があるもの

豆腐・トマト・きゅうり・みかん・りんご

★あまり噛まずに飲み込んでいる場合...

- ・食材を小さく切り過ぎていませんか？
- ・食材を柔らかくし過ぎていませんか？
- ・繊維性の強い食材を与えていませんか？

お知らせ

5月17日(金)に、第1回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

こどもの日には、ちまきとかしわもちを食べますね。ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、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、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う意味が込められています。端午の節句ならではの縁起がいい食材をメニューに取り入れ、こどもの健やかな成長を願いましょう！



5月5日は『端午の節句』