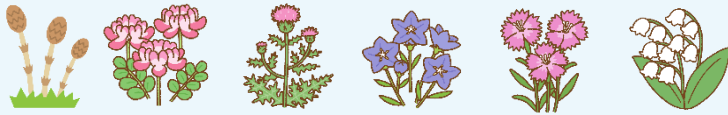


NONOHANA だいどころだより



2025年5月号



朝ごはんについて



子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事・快適な運動・十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんには、寝ている間に使われたエネルギーを補って、意欲や集中力を高める効果があります。登園前に朝ごはんをしっかり食べると、保育園で元気に過ごせるようになります。



朝ごはんをたべないと・・・

空腹からイライラ
ケガやトラブルの原因になる



集中力がなくなり
ぼーっとして
元気がでない



胃腸が刺激を受けず
便秘につながる



朝の忙しい時間にご飯を作ったり、食べさせる時間が十分にとることが難しいときは、前日にご飯を少し多めに炊いておにぎりを作りおきしたり、手軽に食べられるパンなどを買っておくなど市販のものを上手に利用するのもいいですね



端午の節句



5月5日のこどもの日。兜や五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べてお祝いをする日です。こいのぼりは滝を登りきった鯉が登竜門をくぐり抜け、天に昇り龍になるといわれたことから出世の象徴とされています。また鯉は綺麗な川だけでなく池や沼でも生きていける生命力の強い魚と言われていることから環境の変化に流されず自分の力で歩いていく子どもたちの成長を願うとされています。神事に欠かせない餅を縁起の良い柏の葉で包んだ柏餅を食べることにより、男の子が元気に育つことを願うそうです。保育園では5月2日（金）に柏餅をたべます

※乳児は御饅頭を柏の葉で包みます。

家では野菜を食べないけど保育園ではサラダや和え物を食べているようですが、どんな味つけですか？と保護者の方から質問されることがあります。サラダはドレッシングに和えてしばらくすると野菜がくたっとなって、子どもには食べやすくなります。園ではあらかじめ和えておいたり、野菜の切り方を工夫して食べやすいようにしています。今後、子どもたちに好評だった献立をこのおたよりで調理のポイントと共に紹介していきますので、よかったら参考にしてみてください。

