

NONOHANA だいどころだより



2026年5月号



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1日（金）に柏餅風蒸しパンを提供します



★食事を「おいしい！」と感ずるために

保育園のご飯やおやつを子どもたちに意欲的に食べてもらえるように、様々な取り組みや工夫をしています。その中からいくつか紹介します。

・「食べるきっかけ」を大切にす

繰り返し、刺激を受けるとその刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



・「食べる意欲」を育てる働きかけ

友だちとの会話や友だちが食べる姿を見ること、そして大人の関わりは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、食事をつくる人を知ったりすることも大切にしています。

・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。



旬の食材～スナップエンドウ～

3月～6月の春から初夏にかけて出回るスナップエンドウ。豆の甘みと「さや」のシャキシャキ感を同時に味わえるのが特徴で、緑黄色野菜として高い栄養価を誇りビタミンやミネラルがバランスよく含まれた食材です。

子どもたちと一緒に筋取りを行い、おやつで食べてみようと思っています。

