



給食だより

平成21年5月1日 発行

大戸報徳保育園

第 2 号

入園して1か月がたちました。3歳児もお弁当結び、箸の使い方も日々上手になり、おやつや昼食ももも組・さくら組さんと仲良く楽しく食べるようになりました。一方、少し疲労がたまって、食欲がいくぶん低下する傾向がみられるかも知れませんが、これは一時的なものですから心配されなくても大丈夫です。ご家庭での食事は、量は少なめでよいですから、料理の品数を増やして栄養のバランスをとるようにして下さい。

給食目標



- ・友達と仲良く、楽しい食事になるようにする。
- ・正しい姿勢で落ち着いて食べさせる。
- ・色彩を考えて盛り付けをする。
- ・食欲をそそる献立や調理法を考える。

食事時の姿勢に注意

お子さんの姿勢をチェックしてみましょう。
食事時の姿勢が悪いと、消化にもよくありません。

- ひじをついている
- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかって、おなかとテーブルが離れすぎている
- 足が床につかず、ぶらぶらしている



よい姿勢を保つヒント

・足を踏ん張れるように・
足を床につけると、おなかにぐっと力が入って、姿勢が安定します。踏み台などがあればそれを利用し、なければ古いタオルやマットなどを折り畳んで足の下に入れます。足がぶらぶらしくなりませんよ。

5月行事予定

- 1日 兜行列
- 8日 よもぎ団子づくり
- 15日 花壇づくり
- 21日 お誕生会



・より掛かりをなくす・
食事中に背もたれに寄りかかり、反ってしまう場合は、背中と背もたれの間に厚みのある電話帳などを入れ調整しましょう。テーブルとおなかの間の距離は、こぶし1~1つ半が目安です。

行事にちなんだ食事

日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた、特別な食事があります。行事にちなんだ食事をするときは、「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、日本の食文化を伝えていきたいですね。

5月5日は端午の節句 (かしわ餅・ちまき)

男の子の健やかな成長を願って、かしわ餅やちまきを食べます。新芽が出るまで古い葉が落ちないカシワの葉は、家系が続く子孫繁栄を表し、ちまきは災厄を除くといわれる葉に包みます。保育園でも1日にかしわ餅をお持たせしますので家族でお祝いして下さい。