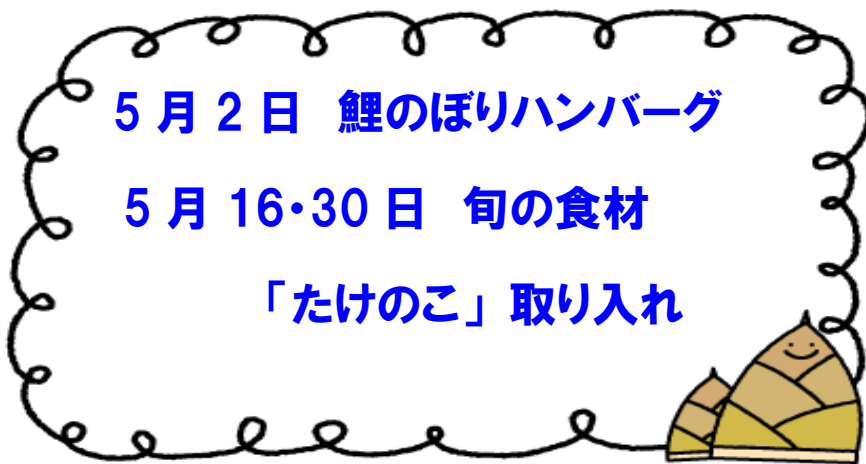




保育室ひかり 食育だより 5月号

入園・進級から1か月が経ちました、毎日の生活に慣れてきましたでしょうか。気温の変化や新しい生活で少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもも大人も元気な笑顔で登園できるように今一度、生活リズムや食事バランスを意識してみませんか。



5月2日 鯉のぼりハンバーグ

5月16・30日 旬の食材

「たけのこ」取り入れ



4月の食育

今年度はじめての食育活動では野菜に触れました。この日の昼食は肉じゃがだったので、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもに触ってみました。「かたいね」「皮とれた」「くさい」と話し、匂いや色、固さや形に興味を持ち、進んで持って見ていました。半分に切った野菜は「つるつるする」と不思議そうな見ていた子どもたちでした。昼食の肉じゃがはいつもより進みがよく、完食するお子さんが多くみられていました。普段食べているご飯がどのような野菜からできているのか実際に触れることで、より興味をもてたようです。

