

# きゅうしよくだより NO.2



新緑が鮮やかな季節になりました。新年度が始まって1ヶ月と  
なりす。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と一緒に  
楽しく食べられるようになってきました。これからの季節は、色鮮やか  
美味しい旬の食べ物がたくさん出回りますので、給食にも取り入れていきたいと思  
います。

## 5月5日はこどもの日

こども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日  
の過ごし方をご紹介します。よければ参考にしてください。

### 柏餅を食べる

園庭にも柏の木が一本  
植えてありすが、柏の木は  
新芽が出るまで古い葉が  
落ちないことから、子孫繁栄の  
縁起を担ぐと  
されています。

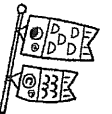


### 菖蒲湯(しょうぶゆ)に入る

菖蒲は強い香りを持って  
いて、邪気を払うと言われて  
います。ご家庭で菖蒲湯を  
つくる時は、菖蒲を10束ほどに  
まとめ、42~43℃  
ほどのお湯につけます。



### 鯉のぼりを飾る



鯉は流れが速い川でも元気に  
泳ぎ、滝をも登ってしらす魚です。  
そんなたくましい鯉のように、  
こども達が元気に大きくなること  
願う意味が込められています。  
園でもそれぞれ手作りした鯉のぼり  
を持ち帰りす。お家で飾ってみて  
ください。

## おやつ

こどもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事  
だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(~2回)時間を決め、  
食事とすきまでにはお腹がすく程度の量のおやつを提供します。

「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で  
こどもにとってのおやつは小さな食事といえます。

給食室の前の廊下に、その日の  
給食を展示しています。

お皿に盛りつけている分量は、  
3歳児にじ組の食べている量と  
同じです。お帰りの際には是非  
ご覧ください。

## そら組クッキング

そら組が苺の収穫をして、収穫した  
苺のハタ取りのお手伝いをしてもら  
います。おやつの苺シムトーストに使います。  
また、えんどう豆のさや取りのお手伝いも  
予定しています。おやつの豆ごはんおにぎり  
にさせていただきます。

