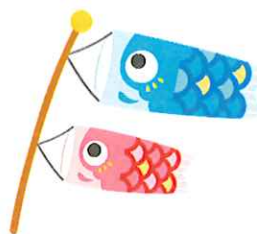


栄養だより

5月号



令和7年4月25日
社会福祉法人 国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 倉科 亜由美

新年度が始まり、にぎやかな毎日が続いています。少しずつ園の生活にも慣れ、子どもたちの表情にも笑顔が増え、楽しそうに食事をする姿が多くみられます。

子どもたちも新しい環境で疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭でも、栄養バランスの良い食事や、ゆったりとした時間を大切に過ごしてみてください。

初夏の野菜で季節を感じよう

5月は、春から夏へと季節が移り変わる時期です。給食でも、そら豆や新じゃが芋、スナッペンとう、アスパラガスなど、初夏の野菜を使ったメニューがたくさん登場します。

この時期の野菜は、やわらかく、みずみずしいのが特徴で、子どもたちの味覚を育てるのにもぴったりの食材です。野菜の皮をむいたり、匂いをかいだり、色や形を確認するのも、立派な食育のひとつですね。

ご家庭でも、ぜひ「これは何色かな?」「においはどう?」など、声をかけながら、季節の恵みを一緒に楽しんでみてください。

4月の食育の様子

●ぞう組 グリンピースのさやとり



さやえんどう・スナッペンとうと見比べました。はじめは苦戦していましたが、慣れると上手に剥けていました。



●ぞう組 食事のマナーについて



一緒に食事をする人が、気持ち良く食事をするためのマナーについて、クイズ形式でみんなで考えることが出来ました。

「好き嫌い」は成長のひとつ

進級・入園から1ヶ月が過ぎ、給食にも少しずつ慣れてくる頃です。でも「これはちょっと苦手」という声が聞こえてくる頃でもあります。

好き嫌いがあるのは自然なことです。大切なのは「食べることは楽しい」と思える経験を重ねていくことです。

苦手な食材があるときは、においをかいでみる、触ってみる、見てみるだけでも良い経験になります。

食材に関わる経験を少しずつ重ねていくことが、食への前向きな気持ちにつながります。

おうちでも食に興味を持つきっかけを少しずつ作ってみてください。

☆5月の食育予定☆

- 19日 くま組 スナッペンとうのすじとり
- 20日 きりん組 そら豆のさやとり
- 9日 ぞう組 野菜の皮むき(ピーラー)

