



令和5年5月号

摂津ポップセンスりおか保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度が始まり1か月。「今日の給食はなに？」と聞いてくる子や苦手なお野菜を少しでも頑張ってお食べる子、おかわりする子の姿が多く見られます。美味しそうに食べてくれる様子をみると嬉しい限りです。



5月5日・端午の節句



昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でしたが、現在は、「こどもの日」として男女の区別なく柏餅やちまきを食べてお祝いするようになりました。

★こいのぼりのいわれ

大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。

★柏餅のいわれ

柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

お弁当についてのヒント



●子どもが食べたいお弁当がいちばん！

むりやり嫌いな物を食べさせようとお弁当に入れるとその食べ物と嫌な気持ちが結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。栄養バランスや彩りを考えつつも基本的に好物を中心にあげるとよいでしょう。

3歳～5歳児には事前にリクエストを聞いてみるのもいいですね。

●量はちょっと少なめに

遠足では食べられる時間が決まっており、量が多く残してしまうより、ちょっと少なめで食べきったという達成感を子どもに感じてもらいましょう。

食育

3歳～5歳児は食事の姿勢やマナーの確認をしました。座る時は真っ直ぐ向いて、背筋を伸ばして、足を床につけることを伝え、翌日には、「背筋伸ばしているよ」とか「足をつけているよ」と教えてくれました。

2歳児は、ねぎの観察をしました。それぞれ思い思いに触ったり、匂いを嗅いだりして五感を使って楽しんでいました。

木村・東山記