



# 食事をおいしく食べよう



食事おいしいと感じると楽しいですし、しあわせな気持ちになります。おいしく食べるためにはどうしたらよいでしょうか？

一番大切なことは「お腹が空いていること」です。当たり前のことですが、保護者の方も自分が食事をするときにできているか考えてみましょう。

家庭でも園でも子どもたちは、食事の時間は大体決まっています。子どもたちはお腹が空いていないと大人のように後でお腹が空いてしまうから食べようとはならず、食べなくなってしまうことがあります。そうすると違う時間にお腹が空いてしまって必要な時に活動ができなかったり、間食してしまってまた次の食事が摂れなかったり眠れなかったりして生活リズムが乱れてしまうことがあります。1日3回の食事の時にお腹が空いて食べることを意識すると、活動もしっかりできて起きる時間や寝る時間も整ってきます。

子どもたちが「おなかすいた〜」と給食の準備を始められるようにしたいと思っています。

### 子どもの日 ～柏餅を食べよう～

5月2日にこどもの日の行事で幼児クラスでは柏餅を食べます。  
柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から「子孫繁栄」と結びつき、  
柏の葉で巻いた柏餅は縁起の良い食べ物として定着しました。

### そら豆のさや取りをします

5月14日・28日に給食の「そら豆の塩ゆで」で使用するそら豆をさやから取り出す作業を行います。  
さやの大きさや触った感じ、中にどのように入っているかなど子どもたちと観察してみようと思います。  
そら豆は、独特の味なので子どもたちは苦手な子も多いのですが、季節の旬の食材に触れ、味わう経験をしたいと思っています。



### 給食レシピとリクエスト

玄関の給食サンプルケースのそばに、給食の献立レシピがありますので希望の方はお持ちください。レシピのほしい献立がありましたらサンプルケースの上に用紙がありますので、**お名前**をご記入の上、リクエストケースに入れてください。