



## 5月の食育目標 食べるときの姿勢を整えましょう

大人も食べ始めるときに身体がまがっていると、食べづらいですね。子どもたちは食べる事がまだ上手ではないので、スプーンですくいづらい、箸でつまみづらいですし、口へ運ぶときもこぼしてしまったりします。食べ始めるときに姿勢を整えてあげるとスムーズに食べることができ、意欲が続きます。しかし、子どもたちは食べることに集中するとだんだん身体が曲がってしまいます。それは食べることを学んでいるところなので両方することは難しいのです。大人が声をかけてあげたり、小さいお子さんは姿勢を戻してあげたり、食べたいものを前に置いてあげるなど援助するとまた食べやすくなり、姿勢が整います。

自分で意識して座りなおしたり、食べたいものを近くに持ってくるなどができるようになるまで見守っていきましょう。

## こどもの日 子どもたちの健やかな成長を願う日

5月5日は「こどもの日」、端午の節句ともいいます。端午の節句は中国から伝わり、病気や災いを避けるための行事として行われ、今ではこどもの日として子どもの健やかな成長を願って祝う行事になったそうです。

こどもの日には、柏餅やちまきの餅菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。また、「たけのこ」もこどもの日によく食べられています。成長が早くまっすぐ育つたけのこには、子どもが健やかに育つようにとの願いが込められているそうです。

こどもの日会食には「たけのこごはん」、幼児クラスのみ「柏餅」が出ます。

### 旬の食材に触れてみよう

#### ～そら豆のさや取り～

5月14日・28日の給食に「そら豆のホクホクサラダ」が出るので、それに使うそら豆をさやから取り出すお手伝いをします。乳児クラスから体験します。初めて触れる子もいると思いますので、子どもたちがどんな様子でやってくれるのか楽しみです。

### ひらがな献立を配布してます

4・5歳児は、クラスにひらがなの献立を掲示しています。ご家庭でも一緒に確認したいとの声があり、玄関の給食のサンプルの近くにひらがな献立を置いています。ご希望の方はお持ちください。