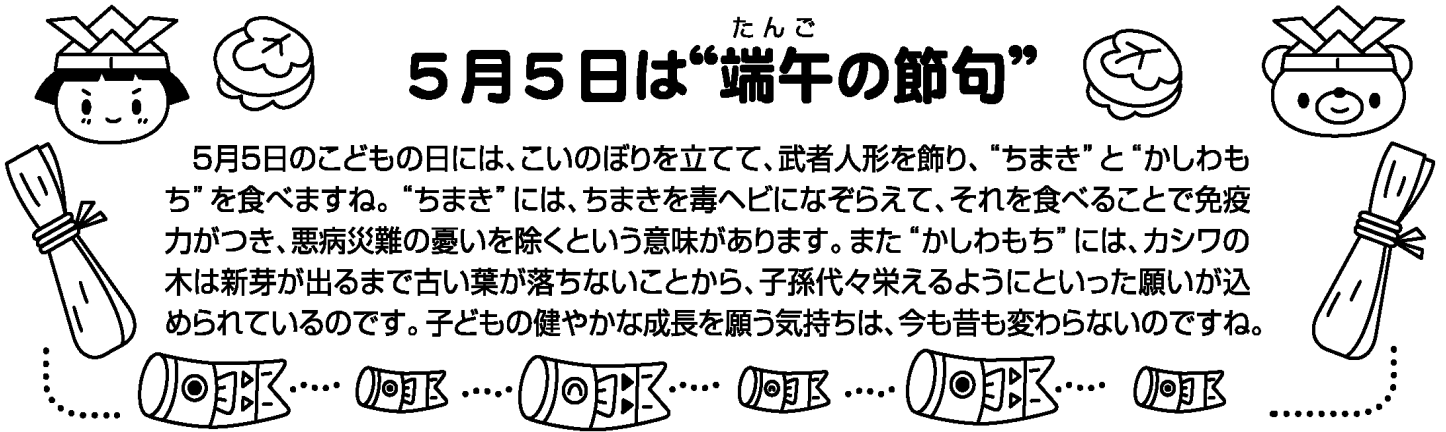


5月の食育だより



平成28年4月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

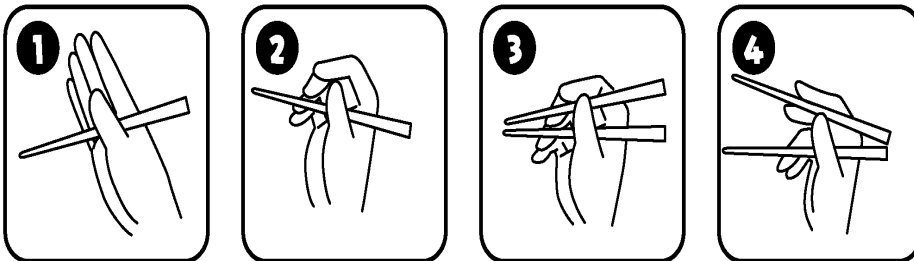
○幼児期は食事のマナーを身につける大切な時期です。○

満2歳頃になると行動も活発になるとともに、望ましい食事マナーを身につけるのに最適な時期となります。家族そろった食事の時間は、正しいマナーを身につける絶好のチャンスになります。家でもできるところからはじめてみて、できたらしっかり褒めてあげてくださいね。



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



おはし選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

食育絵本の紹介



たけのこによきによき

絵・文: いもとようこ

もぐらのきょうだいが、たけのこ山へピクニック。モグラさんたちがお昼寝している間に、たけのこは、によきによきによき…気がつくと…あれ？帽子がきえちゃった！ たてにのびる最後のページでは力強くぐんぐんと伸びるたけのこが表現され圧巻です。見上げるほど高く伸びていくたけのこを、実感できる一冊です。

