



食育だより

平成27年4月30日
かめき保育園



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。



5月23日は待ちに待った親子遠足！！

なんといってもお楽しみはお弁当！！



お弁当作りの助言

おかずをじょうずに詰めるには

- バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もありますよ。
- ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、「ふたにつく」ことはありません。
- ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。

お弁当の注意点

“いたみ”が気になる

- “いたみ”が気になる季節の工夫としては…
- ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
 - お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

5月から6月にかんぱりカードを行います。カードとシールを持ち帰りませので、乳児・幼児ともに保護者の方とお子さんと一緒にシールを貼って下さい。よろしくお願ひします。

5月22日(金)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はフルーツポンチを作ります