



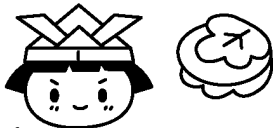
食育だより

平成28年4月28日

かめき保育園

若葉が茂る季節となりました。節分を過ぎると立春、それから数えて八十八日目が一十八夜です。このころから、茶摘みが始まります。家でゆっくり新茶を味わうのもいいですね。

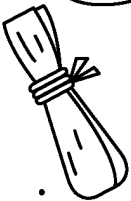
子どもたちは、入園から一か月過ぎ新しい生活にも慣れてきましたが、同時に疲れが出てくる頃だと思います。休みの日にはゆっくりと過ごし十分な休息をとり元気に保育園へ登園しましょう。



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つき、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。



個食にならないようにしましょう

働くパパやママはとっても忙しいですね。家事や時間に追われ、イライラしてしまって自己嫌悪になってしまったり。。そんなときこそ、ぜひ子どもの話にゆっくり耳を傾けてください。一緒にご飯を食べてください。今日一日の話聞き、おいしいねと。それだけでも子どもは満足です。一緒に食べたご飯は一人で食べたご飯より、栄養になります。そして、何よりおいしく食べられます。ぜひ明日の元気を補給してください♡

グリーンアスパラ



名前の由来は、豊富に含まれているアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、おひたし、胡麻和え、バターとの相性も良いのでソテーにしたりといろいろ楽しんでみてください♪

5月25日(水)

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。今回はフルーチェを作ります

