

# 5月 食育だより

こども園めばえ  
令和6年5月

5月は新緑の季節で旬の野菜が豊富になります。

園では、子どもたちに旬の食材を使った給食を提供し、食べ物への興味を高める取り組みを行っています。

ご家庭でも季節の食材を取り入れた食事を楽しんでください。



## 生活リズムを整え、朝食をしっかりとうろう

幼児期に生活リズムを整えることは大切です。

早寝早起きをして、朝食をとる習慣がついている子どもは**やる気や集中力を促したり、気持ちを安定させたり**するホルモンの

分泌が活発になり、**情緒も安定しやすい**と言われています。

逆に**夜型の子どもにはキレやすい、攻撃的**など、問題を起こしやすい傾向があることが分かっています。

朝食は寝ている間に低下している**体温を上昇させ、脳の働きを活発にする**ために必須です。**早寝早起き朝ごはんは、頭と体を元気にする基本**です。



## “さあ、たのしいたいけん”

### 野菜はできたかな？



昨年度畑に蒔いたダイコンやニンジンの種、“大きくなっているかなあ〜”と思いながら収穫に行きました。

大根を抜くと色々な形や大きさに驚いていました。収穫した大根は入学式を終えあいさつに来た5歳児さんにもプレゼントしました。

人参はしばらくおいておき、大きくなってから採ろうと思い後日畑へ行くと…「あれ？何もない！」とビックリ!! それでも土の中に残っていたわずかな人参を見つけ、嬉しそうに匂いを嗅いだりきれいに水で洗い、給食のお汁の中に入れてもらい美味しく食べました。

振り返りをすると「風に飛ばされたのかなあ」「誰かが採ったのかなあ」「モグラがかじった？」とあれこれ考えたり、今度は「網を張る」「とらなide」と書いておくなど対応策もしっかり考えていました。

みんなで話し合い、今年度はすいか・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・きゅうり・ミニトマト・ナスなどを栽培する予定です。

お時間がある時に畑を覗いてみませんか？



## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましご飯」という言葉を知っていますか？  
朝ごはんを食べると頭と体、そして脳にも目ざめの**スイッチが入ります**。

温かいみそ汁の香りや目玉焼き・サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて**脳を刺激**します。  
パンやご飯は集中力や**記憶力を高め**、おかずとなる卵・肉・大豆製品は**体温と活力を高めて快便**を促します。

そしてなにより、**家族と一緒に食べる**ことが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。  
元気モリモリになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



## 小麦粉を使って…



今年度は食べ物に興味があるひまわり組の子どもたち。

5歳児さんは「フルーツやさんごっこしたい!」との声から様々な食べ物を製作。一方で3歳児さんは小麦粉粘土で感触遊び…。**“小麦粉”**が気になった子どもたち。小麦粉からパンやうどん・クッキーなどが作れることを知り、「**パン作り**たい!」と。まずは粘土で作ってみました。かめパンやロールケーキなど、色々なパンができました。

本物のパンに興味を持たせようと散歩で“島のパン屋さん”の前を通ると、いい匂いに誘われ「作り方を聞きに行きたい!」ということになり、後日改めて疑問に思ったことを尋ねに行きました。質問の答えに驚いたり、納得したり…。値段も見てきました。園に帰ると再び粘土でパン作り。先日の物と比べると粘土の伸ばし方や模様のつけ方・値段付け等高度になり、遊びの幅も広がっています。

島のパン屋さんのご厚意でパン作りの体験を行わせていただく予定です。“パン作り”までの過程は随時玄関にドキュメンテーションを掲示していますので、ご覧ください。



## 朝ごはんはひと工夫で時短

忙しい朝は少しの工夫で時間を短縮して美味しい朝ごはんを作りましょう。

☆前の晩に野菜を切ったり肉や魚に下味をつけたりしておき、朝は炒めるだけ、焼くだけに。  
☆肉野菜炒めや野菜たっぷりの魚汁など、主菜と副菜が一緒にとれるメニューに。

☆生で食べられる野菜をサラダに。汁物の具は葉物野菜やカブなど火の通りやすい食材に。

☆一口おにぎり・おかず・果物・スープカップなど、ワンプレートに載せれば、食べやすく片付けも簡単。

