

## 食事に集中できません

乳幼児期は、集中力の持続時間が短いため、食事に集中できなくなることがあります。食事中煮テレビがついていたり、おもちゃがあったりすると気になってしまうので、集中できる環境をととのえましょう。食事に時間がかかりすぎて気が散る場合は、量を減らして、間食と組み合わせて栄養をとる方法もあります。

5月

給食たより



さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の休日です。国民の休日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。またこの日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。子どもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。

### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



### 家族一緒に朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを家族と一緒に食べる「共食」はコミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちに良い影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう

### だしはすべて手作り

園の給食で使われるだしを紹介します。

離乳食⇒野菜スープ、厚けずり、昆布

味噌汁⇒煮干し、厚けずり

洋風だし⇒豚骨、鶏ガラ

手間をかけ、自然の食材からとっただしはやさしい味です。

少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。

### 給食室に声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよ。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

