



令和6年 5月
しらかば保育園

園生活にもそろそろ慣れてきた様子で、毎日笑顔いっぱい遊び「今日の給食なーに？」とよく声をかけてくれる子どもたちです。また、4月からの1か月、緊張して園生活を送っていたのが慣れてくると突然、体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化には十分注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。

こどもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」といわれています。もともと中国から伝わった五節句のひとつでちまきやかしわ餅を食べます。もともとは、病気や災いを避けるための行事だそうです。

その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が、武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていったという話があります。

〇ちまき

中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたるため、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。

〇かしわ餅

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。

山形県では、笹巻きと呼ばれることが多いです。給食では5月9日に笹巻きを提供予定です。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落とす時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

はじめてのはし選び

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑り止めのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

ポイントを踏まえながら子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人が手本になって使い方を示しましょう。

正しい姿勢で食べましょう

食事のときは正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気をつけましょう。

- 背筋をまっすぐ伸ばす
- お茶碗やお椀は手に持つ
- 両足を床につける
- テーブルとお腹の間はこぶし1つ分あける



食育活動

グリーン・ホワイト組でふきの筋取りを行い、給食の時にきんぴらにして食べました。「苦いけどおいしい」、「苦いけど食べられた」と春の味を感じることが出来ました。

