



食育だより



令和5年 5月 わかば認定こども園

進級や入園して1ヶ月が経ちましたね。
 あたらしい環境に少しづつ慣れ疲れが出てくるころではないでしょうか？
 更に沖縄は5月には梅雨入りし、天気の変化や、
 これから夏のように気温が高い日も多くなってきます。
 体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが
 沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて
 体の熱をとってくれたり、水分を調整してくれます。
 ぜひ夏の食べ物も楽しみながら取り入れてみてくださいね。



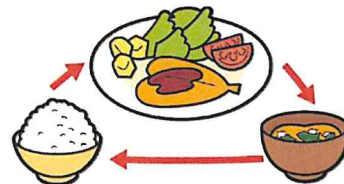
子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で
 暑くなる時期に体調を崩さないよう
 ちまきを食べて健康祈願したのがはじまりといわれています。
 日本では柏(かしわ)の木の葉っぱは
 新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちず
 についているので
 その様子から「跡継ぎが絶えない」
 縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから、
 次のお皿へと「ばっかり食べ」
 をしている子が多く見られます。
 苦手なものには手をつけずに残したり
 好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう
 バランスよく順番に食べる「三角食べ」
 (ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...) ができるように
 ご家庭でも声かけをしていきましょう^^



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。

