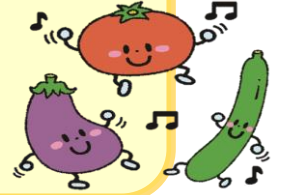


5月食育だよ!

令和6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ず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、天気急な変化や、
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。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



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。



お弁当は楽しみの時間

子どもたちはお家の人を作ってくれたお弁当が大好き! お家の人からの愛情がごちそう
朝早くから大変ですが、ご協力をお願いいたします

★最初は量を少なめに、完食できる量にしましょう

- ・全部食べたいという満足度が持てると、お弁当の時間が楽しくなります。
- ・おにぎりや、お箸でつかみやすいおかずにとすると、食べやすいですよ。



★誤嚥防止のため、一口サイズの食材はカットしましょう

- ・2歳半過ぎまでは噛み合わせが揃わないので、噛みつぶしがうまく出来ません。
- ・球形の物、固い物、弾力がある物、唾液を吸う物などは、誤嚥や窒息に繋がりますので、お家でも気を付けましょう。

★しっかり加熱して、よく冷ましてからフタをしましょう

- ・熱いままフタをすると、水蒸気が水滴となり、殺菌が繁殖しやすくなります。

