

食育だより

令和7年5月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は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十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。5月はこどもの日があります。保育園ではこどもの日に合わせた行事食を提供しますのでお楽しみに♪



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



こどもの日の行事食

ちまき

葉をむく瞬間が楽しみにもなるちまき。もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は病や災難を払う葉とされていました。

柏餅（かしわもち）

柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子として人気があります。保育園ではかしわもち風の蒸しパンを提供予定です♪

草餅（くさもち）

ヨモギなどの葉を入れてついたお餅です。古来、香りの強いヨモギのような植物は邪気や魔除けの力があると考えられていました。

筍（たけのこ）

たけのこは真っすぐに伸びていくという特性や成長の早さから、「神様から恵みを受けられる」「大きく成長できる」として、縁起物とされるようになりました。

また、竹は病気に強い植物です。めったに枯れてしまうことがないため、「強い身体になれる食べ物」として広まったとも言われています

魚類（カツオ、ブリ）

カツオは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。また、鯉のぼりにかけて鯉なども食べられることがあります。

