

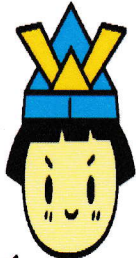
食育だより



令和3年5月

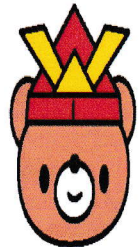
★食育目標★

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども→
楽しく、思い切り遊ぶことでお腹がすく習慣が身に付く。
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども→
色々な食材を食卓や献立に取り入れる。
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども→
誰かと一緒にご飯を食べたり、お友達と楽しく食事する。
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども→
自分で料理を作る、お手伝いをする。
- ⑤ 食べものを話題にする子ども→
一緒にご飯を食べ、食事の話題を共有する。



たんこ

5月5日は“端午の節句”



こどもの日には鯉のぼりを立てて「ちまき」や「柏餅」を食べます。「ちまき」には毒へびに例え、食べることで免疫力がつき悪病災難の憂いを除くという意味があります。「柏餅」には柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとの願いが込められています。子どもの成長を願う気持ちは昔も今もかわらないのです。

