

給食だより5月



新緑のさわやかな季節になりました。

入園・進級をしてから1か月が経ち新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。給食では、親しみやすい食材ばかりでなく、苦手な食材も出てくると思いますが作り方を工夫したり繰り返して出してみることで、チャレンジできるよう1年を通し給食の幅を広げていけるといいなと思っています。

また「今日はちょっと食べてみようかな・・・」という気持ちから、「完食できた」という喜びに少しずつ手助けしていきたいと思います。

食べきれる量で嫌いな食べ物をなくす工夫を

初めて食べる物があると、うまく咀嚼できなかつたり、とまどつたりと、食べ物を嫌いになることが多いようです。初めて食べる物は、食べやすい味付けや盛り付けにし、大人が美味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！！」という達成感が次回の食欲につながります。

また、「これを食べると元気になるよ～。力が出るよ～」などと効能を教えてあげるのも良いことです。

こどもの日のお祝い～こいのぼりを飾る意味は？

「鯉」という魚は、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまうほど強い魚です。

そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願っている意味が込められているそうです。

こいのぼりの一番上につける五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。

給食ではこいのぼりハンバーグが出ます。お楽しみに！

