



きゅうしよくだより “きゅう”

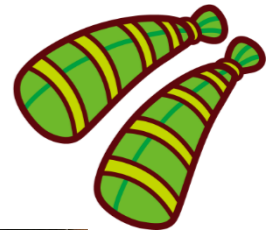


少しずつ園生活にも慣れてきたころですね。毎日のいろいろな経験の中で、子どもたちも神経を使っていることでしょう。睡眠時間を十分にとって目覚めのよい朝を迎え、しっかりと朝ご飯を食べて登園して下さい。

令和5年度
のとじま幼保園



《4月のフルーツサンドクッキングの様子です》
さくら・ゆり・ばら組さんで生クリームを塗って、いちごみかんをトッピングしました。
「できた！！」と大きな歓声が上がっていました。



朝ごはんを食べよう

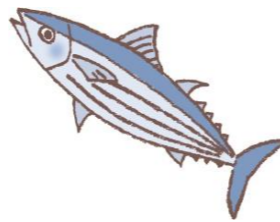
朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働き



があるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。

端午の節句に食べる魚

端午の節句には、「勝男（かつお）」の語呂合わせから、男の子が力強く元気に育つようにという願いを込めてカツオを食べる地域があります。「初カツオ」が旬を迎える時期でもあり、初ものを食べればさらに縁起がいいといわれています。



クリームぬって！

旬の食材

春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持ってみても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度でいいでしょう。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は？

- ① 柏もち ② 桜もち ③ ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。



おいしくできた！

