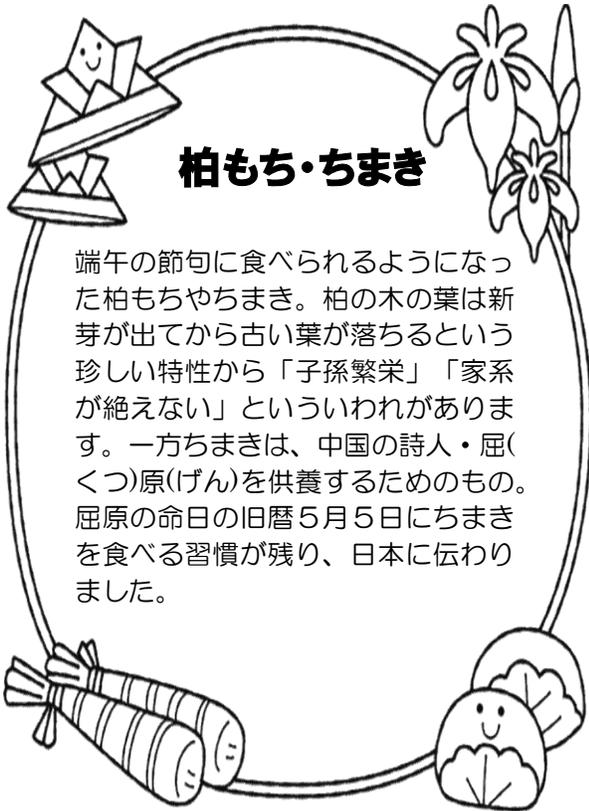




令和5年5月
認定こども園
函館石川保育園

5月はこいのぼりの季節です。澄み渡る空に泳ぐこいのぼりのように、子どもたちは元気に走り回っています。外遊びを通じて、運動や季節を感じる体験をたくさんし、たくさん体を動かした後はモリモリお給食を食べ、ぐっすりお昼寝をする、健康的な体作りをして過ごしています。

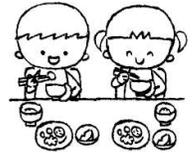


柏もち・ちまき

端午の節句に食べられるようになった柏もちやちまき。柏の木の葉は新芽が出てから古い葉が落ちるといふ珍しい特性から「子孫繁栄」「家系が絶えない」といふいわれがあります。一方ちまきは、中国の詩人・屈(くつ)原(げん)を供養するためのもの。屈原の命日の旧暦5月5日にちまきを食べる習慣が残り、日本に伝わりました。

★ みんなで食べる園の食事 ★

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通した子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。



旬の食材

全国各地で生産されていて、栃木県の「とちおとめ」や福岡県の「あまおう」などが有名ですが、次々と新しい品種が誕生し、日本には約300種もあるといわれています。いたみやすいので、ヘタが反っている新鮮なものを選び、できるだけ早めに食べるのがおすすめです。

おうちでやってみよう

そら豆のさやむき

そら豆のさやむきは、道具を使わずにできるので、子どもの食育体験におすすめの作業です。まずはさわってみて、色や形を確かめたり、においをかいだりしてみてください。さやをむくときは、筋のところを押してパカッと開く方法が一般的ですが、さやの両端をそれぞれ手で握り、ねじって割る方法もあります。むいたそら豆は塩ゆでなどに調理して、食べる時間も一緒に楽しめるといいですね。

