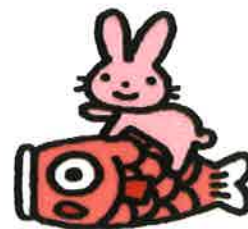




給食だより



令和 6年5月1日
篠崎保育園

新緑の季節である5月5日は、こどもの日。青い空を、風でお腹いっぱい膨らませた鯉のぼりが泳ぎます。「こどもの日」は、柏餅を食べたり、菖蒲(しょうぶ)の葉を入れてお風呂に入ったり、子ども達の病気や災いを避け健やかな育ちへの願いが込められてた行事で「端午の節句」といいます。



お箸を使うのは何歳から？

お箸の持ち方を教えるのに「2歳～3歳になるころがいいのかな?」「もう3歳なので箸の練習しなくては」と焦ったりしますが、箸の練習するまでに段階があります。



上握り(1歳～1歳6ヶ月頃)

手のひらで握りこみます。



下握り(1歳6ヶ月～2歳頃)

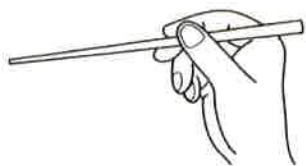
下から握ります。手のひらを開かせ、上にスプーンをのせます。



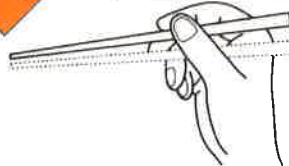
えんぴつ握り(2歳頃～)

えんぴつ持ちをします。成長とともに、正しい持ち方になります。

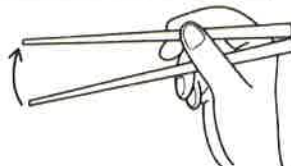
えんぴつ握りがいつも出来るようになってから、箸の練習を始めましょう。



えんぴつ握りがいつも出来るようになってから、箸の練習を始めましょう。



点線の部分にもう一本箸を入れる。



上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう。

スナップエンドウ

篠崎保育園のプランターでスナップエンドウを植えています。スナップエンドウは4月から6月が旬で主な栄養は

- ・美肌に欠かせない「ビタミンC」
- ・貧血を予防する「葉酸」
- ・骨を作るのに必要な「ビタミンK」
- ・腸内環境を整える「食物繊維」
- ・むくみを解消する「カリウム」が含まれています。



私達調理員が、子ども達の給食の様子を見に行っています。入園・進級から一ヶ月。子ども達はとても落ち着いて給食を食べています。「おかわりください」と言ってたくさん食べています。