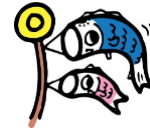


2022年度

# 5月食育だより



幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。新しい環境や生活リズムに慣れてきて落ち着いて食事ができるようになってきました。

朝晩の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期なので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ元気に登園しましょう。

## 幼児食について

幼児食とは、離乳食完了後から就学前5~6歳くらいまでの子どもの食事のことで園でも提供しています。小さい歯でもつぶせるかたさや、食べやすい大きさなど、成長や発達をふまえて工夫し、咀嚼の力や口や顎の発育を促すようにします。また、味付けは大人より薄めにし、素材の味が分かるように調理します。ご家庭でも、固い肉などには切り込みを入れたり、食べやすい大きさにしたり、大人用の味付けをする前に取り分けて薄味に仕上げましょう。

【園の昼食例】

4月メニュー ✨お祝い膳✨

主食…桜えびごはん 汁物…すまし汁 主菜…鯖のごまみそ焼

副菜…スナップエンドウとツナ和え・ミニトマト うさぎりんご

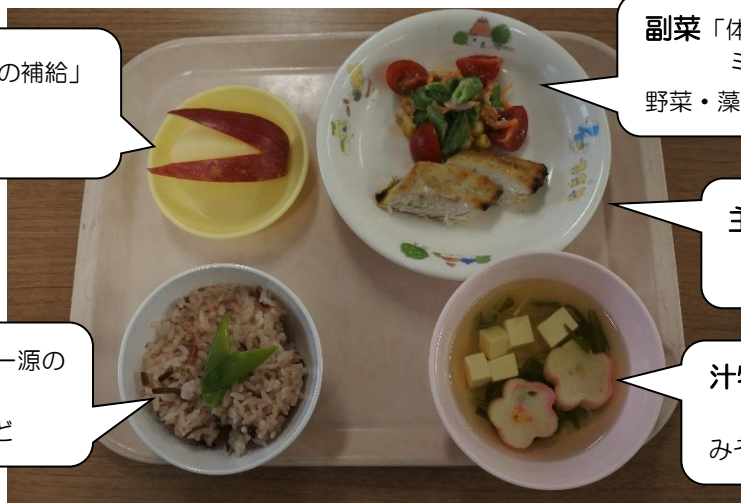
**果物類**「水分やビタミンCの補給」  
バナナ・オレンジ・りんご  
キウイフルーツなど

**副菜**「体の調子を整えるビタミンやミネラルの補給」  
野菜・藻類・いも類・きのこ類など

**主食**「体を動かすエネルギー源の炭水化物」  
ごはん・パン・麺類など

**主菜**「体を作るたんぱく質」  
肉類・魚介類・卵・豆類など

**汁物**「水分補給や不足している栄養素の補給」  
みそ汁・すまし汁・スープなど



昼食・午後おやつを、きりんルーム前に展示しています。主食・主菜・副菜をそろえた食事となっていますので、ご覧ください。5歳児けやき組の量を展示しています。



## 食事マナーについて



園では、食事の時間にマナーを繰り返し伝えています。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶姿勢、食器の持ち方、スプーン、フォーク、箸の使い方等、子どもの年齢や発達をふまえながらみんなで気持ち良く食事ができるように言葉をかけています。

## 5月のお楽しみおやつメニュー

5/2(月)にこどもの日のお祝いにかぶとの包み揚げを提供いたします。春巻きの皮にクリームチーズ入りこしあんを入れかぶとの形にし揚げて、見た目や味、食感等楽しいおやつとなっております。