



# 食育だより



令和5年5月19日  
神拝保育園  
栄養士 高橋 佳奈子

朝晩は涼しく感じますが、日中は暖かく、子どもたちは園庭で楽しく遊んでいます。1日で気温差が大きい時期でもありますので、体調を崩さないように気を付けて下さい。温かいご飯で体の内側を温め、湯舟に浸かって体の外側を温め、しっかり睡眠をとることが元気に過ごせるポイントです。こまめな水分補給も心がけて、元気に登園して下さい。



## アンケートのご協力をお願いします

新年度にあたり、ご家庭でのお子さまの食生活の様子と当園の給食へのご意見等を聞かせていただきたく、食育アンケート(別紙)のご協力をお願い致します。

お忙しいとは存じますが、5月29日(月)までに担任へご提出ください。よろしくお願ひ致します。



## よもぎ摘みに行きました

4月24日(月)すみれ・ゆり組、5月1日(月)もも・さくら組が、よもぎを摘みに散歩に行きました。よもぎは年中生えていますが、春の新芽は柔らかくて食べやすいです。よもぎ団子やよもぎクッキーにして食べました。



よもぎの花束~♪



- よもぎの特徴は、
- ①葉はギザギザ
  - ②葉の裏は白色
  - ③葉を触るとふわふわ

公園や道端などにも生えているので、お子さんと一緒に見つけてみて下さい♪



## 空豆のさやむきを楽しみました

5月は空豆が旬なので、空豆をさやから取り出すお手伝いをしました。豆のツルツルした手触りや、さやの内側のふかふか触感に皆興味津々。塩ゆでやおにぎりにしていただきました。旬の時期以外は出回らないので、今しか味わえない食材です。



そらまめくんシリーズとして、絵本の主人公にもなっている空豆。おまめのなかまたちとのストーリーが楽しめます♪  
親子の絵本時間にもオススメの空豆です♪

