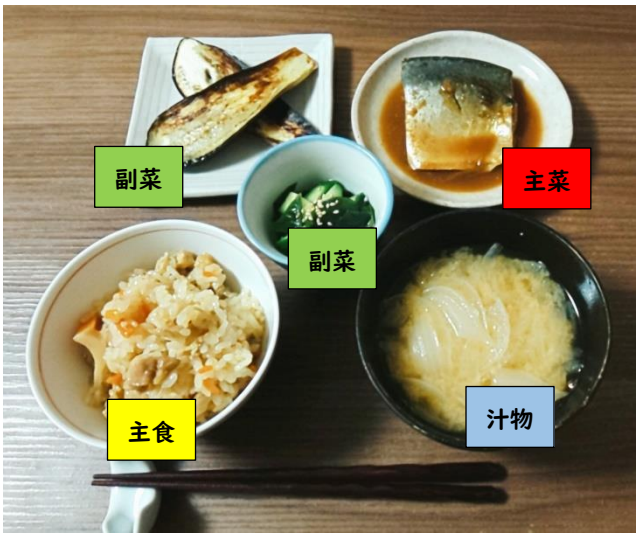
# 5月 May たねのきっちんから

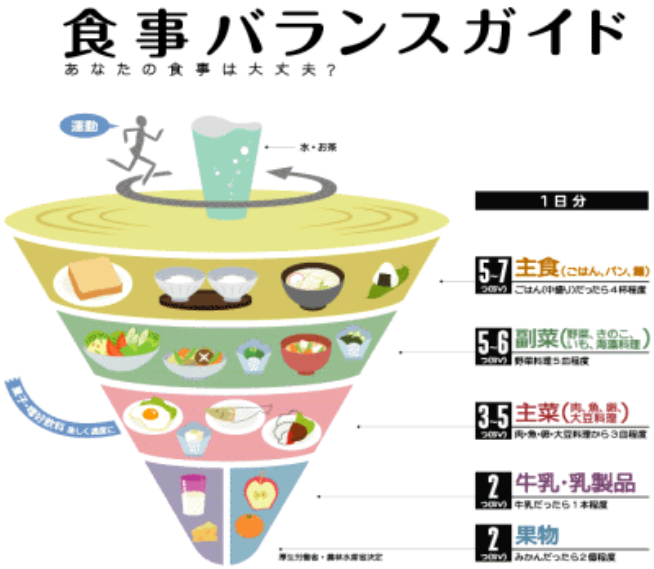
令和４年5月
ちいさなたね保育園

新緑が清々しく、とても気持ちの良い季節になりました。
お散歩から汗をかきながら帰ってきて「今日のごはんはなに？」と大きな声が聞こえてきます。4 月に入園したお友達も園での生活に慣れてきた頃だと思います。気温も上がり慣れてきた季節は疲れも出やすくなりますので、子どもも大人も体調管理に一層気を付けていきたいですね。

## ～バランスの良い食事とは？～

「バランス良く食べよう！」とは言うけど、具体的に何をどれ位食べたら良いか？と言う声をよく聞きます。
まずは、主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、豆類、卵など）、副菜（野菜など）を意識してみましょう。
日本の食事の基本「一汁三菜」は、自然とバランスが良い食事の形です。
パン食ならパン、たまご、サラダや野菜スープなどが良いですね！

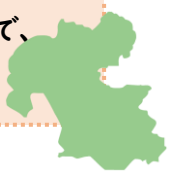



右の図は厚生労働省と農林水産省から出されている「食事バランスガイド」です。
まずは、ちょっと意識してみる所からはじめてみましょう！

～🍴今月の食育🍴～
５月２日（月）
0，１歳児　小豆に触れてみる
2，３歳児　スイート餃子作り
4，５歳児　スイート春巻き作り

～今月の郷土料理～
大分県の「吉野鶏めし」（鶏ごぼうご飯）を取り入れました。鶏肉とごぼうを醤油や砂糖などで煮て炊いたご飯に混ぜた混ぜご飯で、大分県南部の吉野地方の郷土料理です



離乳食や食事の事などお気軽にご相談ください