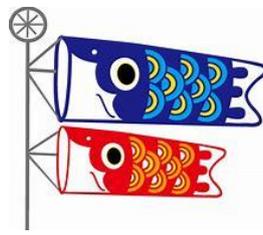


# ぐんぐん



幼保連携型認定こども園  
令和5年 5月 中山保育園

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。

毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達も自然に生活リズムが身につきます。



### こんな野菜を育てます



中山保育園では、今年度は各クラス、以下のような野菜を栽培します。どんなふうにして食べようかと楽しみにする姿が見られます。

また、去年のうさぎ組さんが種を蒔いたソラマメが収穫を迎えます。4月中旬には白い花が咲き、グングン生長中です。そして去年のりす組さんが苗を植えた、アスパラガスが今年も収穫を迎え、さっそく数回収穫をしました。



ひよこ組:パプリカ(赤・黄・緑)中玉トマト  
ぺんぎん組:オクラ・ホウレンソウ・青シソ  
りす組:キュウリ・中玉トマト

うさぎ組:ピーマン・中玉トマト・ゴボウ・ハクサイ  
きりん組:ソラマメ・エダマメ・ナス・ダイコン

この他、以上児を中心にジャガイモとサツマイモを育てます。ジャガイモはキタアカリとメークインを育てます。

### 旬の野菜を知ろう!!



今年度は、旬の野菜をたくさん知ってもらうために、カレーの日には旬の野菜を使って出していきます。以下のような野菜を使っていくのでお楽しみに!

5月:タケノコ・アスパラガス

6月:ベビーコーン・グリーンピース 7月:ナス・トマト

8月:かぼちゃ・とうもろこし 9月:きのこ類

10月:さつまいも・にんじん 11月:レンコン・ゴボウ

12月:さといも・カリフラワー 1月:白菜・大根

2月:ほうれん草 3月:カブ・キャベツ

## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に温度が高くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたので。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

保育園では、先月のこどもの日お祝い会の日のおやつで、以上児クラスに柏餅を提供しました。この他全クラスに、ちまき風中華ごはんを提供しました。ちまきとは、お餅、またはもち米を三角形または円錐形に作り、笹の葉で包んでイグサなどで縛った食べ物のことです。

作ったちまきは笹の葉ごと

加熱して、葉の部分むきながら

食べます。給食では笹の葉でくるまず、三角形のおにぎりにして提供しました。

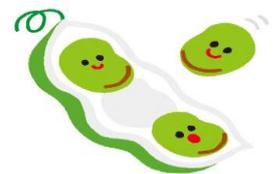


### 旬の食材から

#### 【ソラマメ】

ソラマメにはビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>は

疲労回復に効果的な栄養素です。葉酸や鉄分もとても多く含まれています。葉酸には血液中の赤血球を作る働きがあるので、貧血気味の女性におすすめで、妊娠中の方にも必要不可欠な栄養です。保育園で育てたソラマメも収穫します。



#### 【グリーンピース】

グリーンピースはさやえんどうの実が未熟なものです。成熟したものがえんどう豆となります。グリーンピースには食物繊維が豊富に含まれていて便秘の解消や整腸作用が期待できます。ソラマメ同様葉酸も豊富です。

