

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2020年  
5月号



晴れ渡った空に、新緑の緑。 すがすがしさを感じる季節になりましたが、緊急事態宣言の延長により、抑制された環境で過ごすことで不安の中にある子どもたちが多いかと思えます。

そのような不安を食事面で緩和する方法は、セロトニンを生成する栄養素を含む、バナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、雑穀ご飯などの摂取がお勧めです。セロトニンは、幸せホルモンとも言われ、家族でゆっくり過ごしたり、食事をする事で脳内に生成されます。少しでも様子がおかしいと感じたら、無理をせずゆっくりと生活のリズムを整えていきましょう。

### 今月の 二十四節気

立夏(りっか) 5月5日頃

夏といっても、本格的な夏はまだまだ先。とても過ごしやすい、レジャーやお出掛けに最適の季節です。

小満(しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め、紅花が咲き乱れます。



《毎月19日は食育の日です》

### 「こ食」のお話

家庭における食卓は子供達の成長にとって大きな影響力をもちます。今回は現代の生活様式の変化と共に子ども達の食生活で問題となっている7つの「こ食」についてご紹介致します。

- ①**個食**：家族でそれぞれ違うメニューを食べる。
- ②**固食**：嗜好に合わせて決まったものしか食べない。
- ③**粉食**：パンや麺類など粉製品に偏る。
- ④**子食**：親と一緒にではなく、子供達だけで食べる。
- ⑤**濃食**：濃い味を好んで食べる。
- ⑥**小食**：食欲がなく食べる量が少ない
- ⑦**孤食**：子供一人で食べる。

特に⑦の「孤食」は他の「こ食」に繋がると言われています。

次回からは7つの課題と子供への影響について一つ一つ紐解いていきましょう。

### アスパラサラダ

《材料約4人分》

- ・アスパラガス 100g (約6本)
- ・キャベツ 50g
- ・コーン 30g
- ・トマト 80g (約1/2個)
- ・酢 大さじ2
- ・油 大さじ2
- ・塩 1g

- ①キャベツはざく切り、アスパラガスは適当な大きさに切り、それぞれ茹でます。
  - ②流水で冷やし、水気を絞り、コーンと拍子切りにしたトマトと合わせます。
  - ③調味料をすべて合わせ、白っぽくなるまでかき混ぜます。
  - ④③で出来上がったドレッシングを②に入れ、混ぜ合わせたら完成です。
- ☆お好みで味付けをマヨネーズにしてもおいしくお召し上がりいただけます。