

5月 給食だより



認定こども園末光幼稚園

入園・進級をして1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつを友だちと仲良く食べている姿も見られるようになってきました。少し疲れがたまって体調を崩しやすい季節でもあるので、食事のバランスに気をつけて十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

おやつのはなし

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中で3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。

おやつは時間を決めて、1日1回～2回で食事に響かない程度にしましょう。

「栄養・水分・心の栄養」の補給となるおやつは、子どもにとって小さな食事です。市販の snack菓子やジュースではなく、芋類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

手作りのおやつは理想的ですが、毎日は大変なので、せんべいやビスケットに果物やヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。

テーブルについて食べる習慣も意識して、楽しいおやつの時間を過ごしましょう！

端午の節句

こどもの日として祝われる5月5日。

こいのぼりを立て、兜と人形を飾り「ちまき」と「柏餅」でお祝いします。

「ちまき」は毒蛇になぞらえ、ちまきを食べることで免疫力がつき、災難などの災いを除くという意味があります。

「柏餅」は柏の木が新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと言った願いが込められています。

子どもたちの健やかな成長を願って、楽しくお祝いをしましょう。



旬の食材

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことです。食べ物によって旬が違います。

● 野菜

玉ねぎ、たけのこ、グリーンピース、アスパラガス、キャベツ、スナップえんどうなど

● 果物

びわ、メロン、甘夏など

● 魚介類

かつお、あじ、いさきなど

