



給食だより

文殊乳児保育園
令和8年度5月号

入園・進級から1カ月が経ち、保育園での新しい生活にも少しずつ慣れてきたと同時に、疲れが出やすい時期でもあります。また今年は5月でも真夏日になる日があると予想されています。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

食事の基本

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。子どもの健やかな心と身体を育むためには、「何を」「どれだけ」食べるかということと共に、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になります。ご家庭でも一緒に食卓を囲み、楽しく安心できる食事の時間を心がけていただけたらと思います。

旬のものを食べよう

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材も一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。春野菜にはタケノコ、新玉ねぎ、アスパラガスなどがあります。これらにはデトックス効果や冬に溜まった老廃物を排出する働きが期待されています。



端午の節句

端午の節句は毎年5月5日に男の子の誕生を祝うと共に、健やかな成長を祈る行事です。五月人形や鯉のぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べてお祝いする風習があります。保育園では1日の15時のおやつに中華ちまきを提供します。

誕生会メニュー (20日)

- ★洋風混ぜご飯
- ★ポテトミートローフ
- ★カミカミサラダ
- ★コーンポタージュ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツライフ

お弁当の日

21日(木曜日)

ぞう組 くじゅう登山