

5月給食だよ!

令和7年 5月
東戸塚らびっと保育園

新年度が始まり、ひと月が過ぎました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、おともだちと給食やおやつを楽しく食べられるようになってきました。一方で、疲れも出てくる頃だと思えます。食事の栄養バランスに気を付けて、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

子どもの日

もともと5月5日は端午の節句で、男の子の健康や幸せを願い、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの健やかな成長や幸せを願うとともに、お母さんに感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

子どもの日になぜ柏餅やちまきを食べるの?

・柏餅

柏の葉で餡入りのお餅を包んだもの。
柏の木は、新芽が出るまで、葉が落ちないことから「家系が途絶えないように」という意味があります。



・ちまき

もち米を笹の葉や竹で包んで蒸したもの。「無病息災」の縁起物として、子どもの日に食べられています。関東では、中華風おこわのちまき、関西では白くて甘いお餅のようなちまきが主流です。



朝ご飯を食べよう!

朝ご飯を食べると、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。また、毎日3食決まった時間に食べ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。家族も一緒に規則正しい生活を送ると子どもたちにも自然に生活リズムが身についてきます。

☆きな粉マカロニ☆

材料

- ・マカロニ 12g
- ・きな粉 3g
- ・砂糖 2g

作り方

- ①マカロニを茹でて、しっかりと水をきる。
- ②砂糖ときな粉を混ぜておく。
- ③茹でたマカロニに②をまぶす。

きな粉は、成長に必要な栄養がたくさん含まれています。また、食物繊維が豊富で腸内環境を整える栄養が含まれているので便秘対策にもおすすめです。簡単に作れるのでぜひお家でもお試しください♪

5月の給食風景と食育活動について

進級・入園で環境が変わり、最初は戸惑う様子もありましたが、慣れてきて落ち着いて給食を食べられるようになってきました。食べている様子を見に行くと、「美味しい！」と言ってくれる子もいて調理員として作っていてうれしい気持ちになります。

6月には試食会を予定しています。子どもたちの保育園での食事の様子を見ながら一緒に給食を食べていただく機会がありますのでぜひご参加くださいませ♪



土との触れ合いから食べ物の大切さを肌で感じてもらえるように毎年そら組では野菜を育てています。今年もプランターを使って夏野菜の植え付けを行いました。今回は、なす、きゅうり、ピーマン、パプリカを植えました。子どもたちが大きなあれという気持ちを込めて、苗に土をかぶせて最後に水をあげてくれました。カラフルな野菜が育つのが楽しみです♪

