



5月給食だよ



給食室

進級・入園され早いもので1ヶ月が経ちました。

環境にも少しずつ慣れてきて、給食の時間も楽しめるようになって来た頃かと思います。

楽しい給食の時間の中で好き嫌いをなくたくさんの食材を食べて、元気いっぱい過ごしましょう！

新しい環境や連休の疲れも出やすい時期ですが、朝は早く起き、しっかりと朝ごはんを食べて、規則正しい生活習慣に戻し、これからの暑い季節にバテないように準備をしておきましょう。



5月5日は子どもの日です。
保育園では1日に
「鯉のぼりクッキー」を提供しました。

子どもの日のお祝い

子どもの日の5月5日は端午の節句でもあり、男の子が丈夫に育つように願います。
各家庭で鯉のぼりをたて、「ちまき」や「柏餅」などを食べてお祝いします。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿の料理を食べる「ばっかり食べる」をしていませんか？

苦手なものには手を付けず、好きなものだけを食べてお腹いっぱいにならないように、バランスよく順番に食べる「三角食べ（ご飯→おかず→汁物→ご飯…）」ができるようにご家庭でもぜひ実践してみてください。



今の季節は、そら豆のおいしい時期です。
食育として、近日中幼児クラスに「そら豆の皮むき」に挑戦してもらいます。次回はその様子もお伝えします。お楽しみに♪

