

# 食育だより

5月号

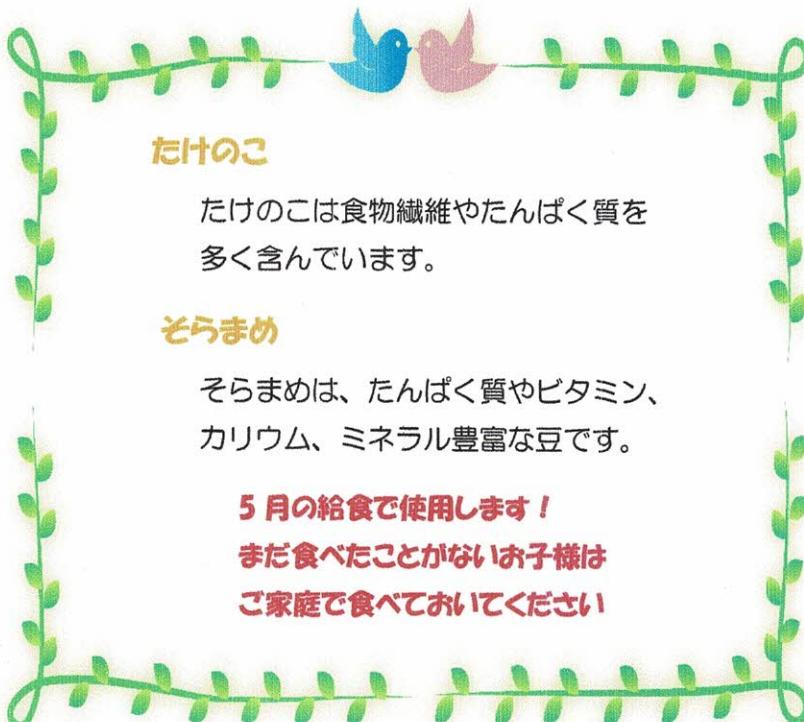
とこちゃんおむすび保育園



新年度がスタートして1か月が過ぎました。

新しい場所で食べる給食にも少しずつ慣れてきた様子です。元気いっぱいの子ども達ですが、5月は疲れの出やすい時期です。食べることを嫌がる場合は、無理せず見守ってあげるといいですね！

## 今月の旬の食材



### たけのこ

たけのこは食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。

### そらまめ

そらまめは、たんぱく質やビタミン、カリウム、ミネラル豊富な豆です。

#### 5月の給食で使用します！

まだ食べたことがないお子様は  
ご家庭で食べておいてください



### 園での給食の様子



お友達と並んで座り、みんなで食べる給食の時間。

子どもたちは先生方と一緒に「おててをポン！いただきます！」とご挨拶してから食べ始めます。最初はとまどっていた子も少しずつ慣れてきました!!



## 端午の節句・こどもの日 5月5日

◎子どもの日に食べられる食べ物  
ちまき……悪病災難を除くといわれています。  
かしわ餅…柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。

子どもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と国民の祝日に関する法律で定められています。

