



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

給食だより

令和7年5月号



朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きたとき

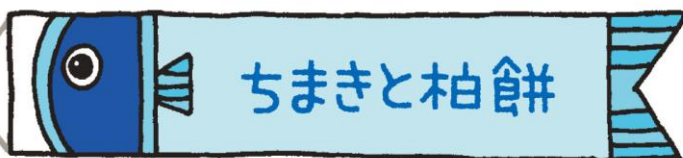
- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。 ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする(体を動かす)

その他

- ・前日の夕食時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べ過ぎに注意する。



〈こどもの栄養 2025年5月号より〉



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(きにち)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

〈食育ガイド&おたよりデータ集より〉



たけのこの皮むきに挑戦！

ひまわり組がたけのこの皮むきに挑戦しました！皮の内側のツルツルした様子を観察。「たけのこの抜け殻だ〜」「土のにおい」と話す声がありました。たけのこご飯でおにぎりを作りました。

今月は、以上児親子遠足があるためお弁当の日はおやすみです。

旬のたべもの

【たけのこ】

シャキシャキと独特の歯ごたえがあるたけのこ。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果があるうえ、腸内環境も整えてくれます。

【アスパラガス】

アスパラガスには日光を当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。

どちらもアスパラギン酸というアミノ酸が含まれていて、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。

揚げ物や炒めもの、和え物はもちろん、給食ではお味噌汁でも味わいます。



ちゅうりっぷ組
夏はきゅうり・なす・
とうもろこしを、
冬は人参を育てます。

さくら組
じゃがいも・ピーマン・
きゅうり・枝豆を育て
ます

菜園活動

ひまわり組
じゃがいも・サツマイ
モ・トマトを育てます。
冬はニラを育てます。

おいしい野菜
がたくさんと
れるといいな。