

きゅうしょくだより



令和 8 年 度
の と じ ま 幼 保 園



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。
幼保園での生活やみんなと食べる給食もだんだん慣れてきたころで
しょうか。

5月は楽しい大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でも
ありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事
し、十分な休息をとりましょう！

《4月フルーツヨーグルトクッキングの様子です》
4・5歳児が好きなフルーツをトッピングしました。
午後のおやつでおいしくいただきました。

これくらいにしよう!



5月5日は「こどもの日」

こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もち
やちまきには、強い体になるようにという成長への思
いが込められています。
ご家庭でも由来を伝え
たり行事食を一緒に食
べたりして、楽しい食
育や思い出づくりの時
間にしてください。



旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなどおいしい旬の食
材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、
季節ならではの特徴を
楽しみながら味わいま
しょう。親子で調理や
観察をすることで、自
然の恵みや食べる楽し
さを感じる大切な機会
になります。



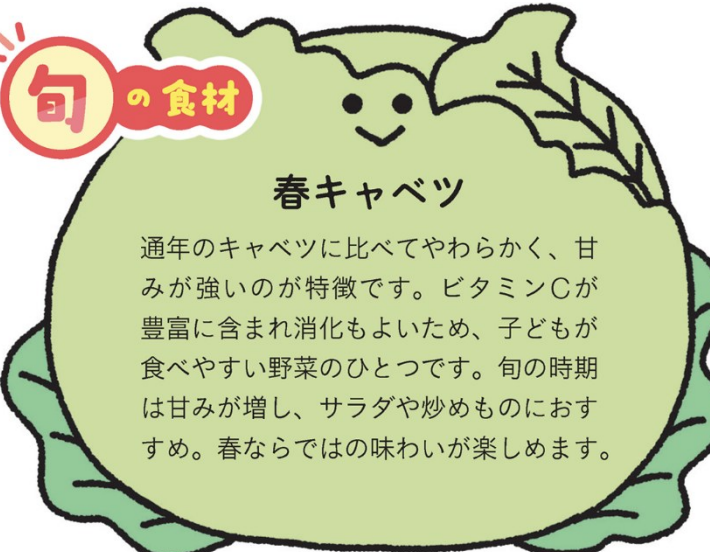

食べものを大切にしよう

食べものは自然や多くの
人の手で作られています。
残さず食べること・好き
嫌いを減らすこと・必要
な分だけ取り分けること
など、日々の小さな心が
けが食べものを大切にす
ることにつながります。



旬の食材 春キャベツ

通年のキャベツに比べてやわらかく、甘
みが強いのが特徴です。ビタミンCが
豊富に含まれ消化もよいため、子どもが
食べやすい野菜のひとつです。旬の時期
は甘みが増し、サラダや炒めものにおす
め。春ならではの味わいが楽しめます。




上手にいられるかな!

