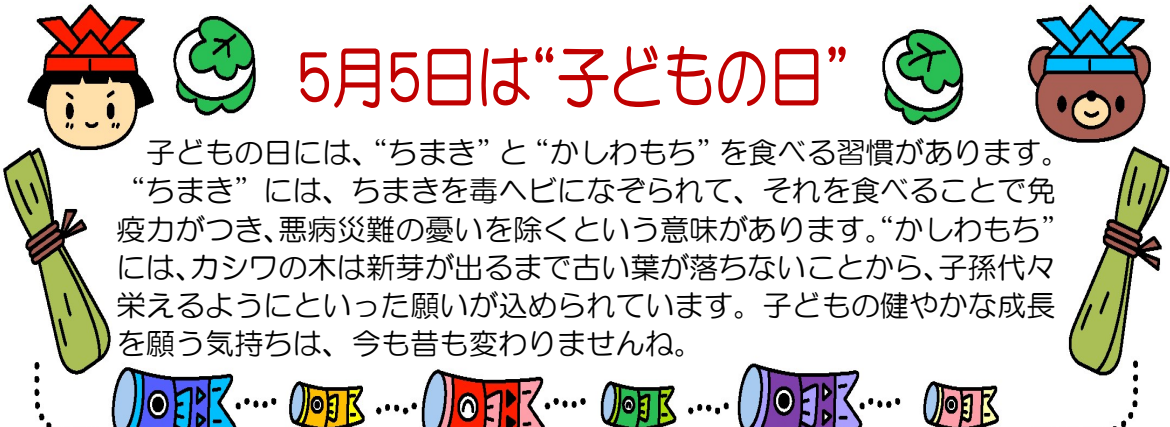





給食だより 5月号

令和6年5月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

入園・進級して1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、友だちと会話を楽しみながら給食やおやつを食べている姿が見られるようになっていきました。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらえたらと思います。

 **5月5日は“子どもの日”**

子どもの日には、“ちまき”と“かしわもち”を食べる習慣があります。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞられて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりませんね。



☆身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状をふきとばして元気に過ごせるように、旬の野菜をご家庭でもとり入れてみてはどうでしょうか。

春キャベツ	新たまねぎ	アスパラ	たけのこ	新じゃが	グリーンピース・ スナップエンドウ・ さやいんげん
					

☆おやつ ～なぜこどもにおやつが必要？～

こども達は胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がととのいません。1日1回（～2回）時間を決めて【栄養補給】【水分補給】【食べる楽しみ】とおやつは**小さな食事**となるようにしてみましょう。