



給食だより5月号

令和8年5月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

新年度が始まって1か月がたちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、給食もよく食べてくれています。朝「おはようございます！今日の給食は何？」と聞くお友達もいます。給食を楽しみにしてくれて、私たちも嬉しくなります。

こどもの日を祝う



5月5日は子どもの日ですが、五節句のひとつ「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もともとは古代中国の厄除けの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきやかしわ餅などを食べたりして病よけや邪気払いをしていました。

かしわ餅に使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えないように」との願いが込められています。

L

おやつ選び方

子どもたちはおやつの時間が大好きです。お子さんは、どんなおやつを食べていますか？

おやつは、おかしやジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせると、栄養もあり腹持ちも良くなります。

子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬるサンドイッチなど手作りおやつもおすすめです。

もちろんいつも手作りおやつなんて大変ですよ？

例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせるとバランスよく食べられます。

OK



NG

