



給食だより

広徳保育園
2026年5月1日

新緑が美しい季節になりました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃だと思えます。給食室も子ども達から元気ももらいながら、愛情をこめて作っています。

今月は休日も多くなり、体調を崩すことがあるかと思えます。規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけていきましょう。



柏餅とちまきの由来

5月5日の端午の節句に欠かせない食べ物といえば、「柏餅」と「ちまき」です。柏餅を包む柏は、若い芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは端午の節句とともに中国から伝来したもので、子どもが無事に育つよう魔除けの意味が込められています。



旬の食材

グリーンピース

えんどう豆の未熟な実で、春から初夏にかけて旬を迎えます。缶詰や冷凍食品として年中食べることができますが、生の露地物は風味がよく、豆ごはんなどに適しています。乾燥に弱いので、さやごとビニール袋などで保存し、さやから出したらすぐに調理するのがおすすめです。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、「むし歯予防」「消化を助ける」「脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする」などの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

「いただきます」 「ごちそうさま」

食べ始めと食べ終わりのあいさつは、感謝の心をもってしっかり行う習慣をつけましょう。

