



給食だより

2026年5月1日
なかよし乳児保育園

新しい友だちもそろそろ保育園生活に慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまうことがあります。お子さんの機嫌や表情、食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、上手くそしゃくできなかつたり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

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、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ・フキ・ナノハナ・セリ・ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。

旬の野菜を食べて
元気に春を迎えま
しょう。



「子どもの日」のお祝い

5月5日は『こどもの日』、「子どもたちみんなが元気に育ちますように...」と願う日です。

コイが滝を昇っていくように立派な人になってほしい、とこいのぼりを揚げ、子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、かしわもちを食べます。行事の意味を大切にしていきたいですね。

朝ごはんを食べよう！

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう

給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分間以上）。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

