



給食だより



令和8年5月1日

篠崎保育園

風薫る5月、爽やかな季節になりました。入園・進級して1カ月が経ち、新しい環境や生活にも慣れてきました。私たち調理員は毎日給食の様子を見に行き、食材の大きさや食べやすさ、また、子ども達の苦手な食材などを確認しています。少しでも「子ども達が楽しい給食の時間」になるように心掛けています。



柏餅

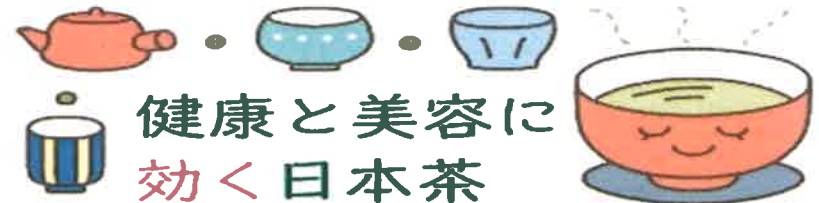
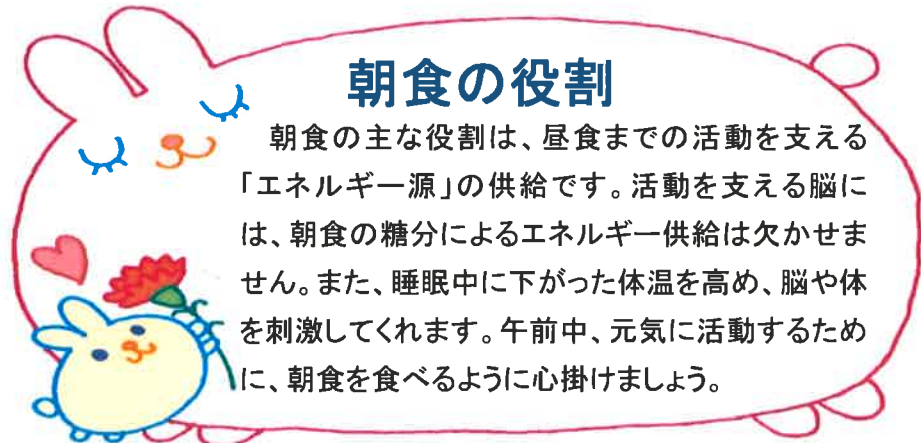
端午の節句に食べられるようになった柏餅。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起が良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

ご家庭でも柏餅を食べて、子どもの日をお祝いしてはいかがでしょうか。



朝食の役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。午前中、元気に活動するために、朝食を食べるように心掛けましょう。



健康と美容に効く日本茶

日本茶(お茶)には、虫歯や口臭の予防効果があります。お茶に含まれるフッ素とカテキンが、雑菌の増殖を抑えて、口の中をさっぱりさせてくれます。他にも、シミ予防や新陳代謝の促進、不安緩和、リラックスなど、美容や健康にうれしい効果がたくさんあります。ぜひ生活の中にお茶を取り入れてみてください。

日本茶・中国茶・紅茶、製造方法が違うだけで、すべてチャノキの葉から作られています。

