



令和8年5月1日  
岩 保 育 園

# 5月 給食だより

新年度が始まり、1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきた頃かと思います。環境の変化や大型連休があると、生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を身につけていくために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて、健康に気を付けて過ごしましょう。

## 食育活動

### ぞう組さんの取り組み

お昼ごはんで使用する食材の準備のお手伝いをしてくれています。  
内容は、ミニトマトのヘタ取りと、ピーマンの種取りです。  
毎回丁寧にきれいにヘタや種を取ってくれています。

### 火・金曜日は展示食

毎週火・金曜日に給食室前にお昼ごはんとおやつを展示しています。  
手作りのおやつも展示します。お迎えの際にお子様と一緒に立ち寄り今日の給食についてお話しが出来ると嬉しいです。  
展示横にレシピもあります！

## 子どもの「好き！」に共感しましょう

子どもは、自分の苦手な食べ物を大人がおいしく食べる姿を見て「食べてみよう」という意欲が湧いたり、子どもの好きな食べ物に大人が共感したりすることで、食べ物に対する興味や関心を高めます。  
好き嫌いなく何でも食べられる。ということは素晴らしいですが、食事を楽しく食べられること、「おいしい」と味わえることが何よりも大切です。

## 5月5日は「子どもの日」

子どもの健やかな成長をお祈りする大切な日です。  
端午の節句では、縁起物である「かしわ」を使った、「かしわもち」を食べます。かしわの木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。

行事の意味や由来を話しながら、様々な食べ物と触れ合ってみましょう。



## 旬の食べ物

- ・たけのこ
- ・グリーンピース
- ・春じゃがいも
- ・春キャベツ
- ・カツオ
- ・アジ

