



5月給食だよ

令和7年 4月30日 佐沼明星こども園



新緑がまぶしい季節になり、風も心地よく感じられるようになってきました。園庭を元気に泳ぐ鯉のぼりをととても喜んでいる子どもたち。外で元気いっぱい遊ぶ声が響いてきます。4月の入園式から1か月が過ぎ、お友達と過ごす新しいクラスにも少しずつ慣れ、笑顔や元気な声が多くなってきました。

5月は4月の頑張りが疲れになり身体に出てくる頃です。しっかりと食べ、睡眠をとり5月も元気に登園してほしいと思います。

< 端午の節句 >

5月5日の「端午の節句」は、中国で発祥し、日本でも、奈良時代から続く伝統行事です。端午の節句には、柏餅やちまきを食べますが、ちまきに結んである五色の糸は子どもが無事に育つように願う魔除けの意味があり、こいのぼりの吹き流しの色にも使われています。園では、こいのぼりを上げ、五月人形を飾り、お祝いをしていますが、5月2日は「こいのぼりホットケーキ」を提供する予定です。

子どもたちが健やかに成長するよう願いを込めて作りたと思います。

～ 5月の旬の野菜 ～

- ・キャベツ ・ふき ・アスパラガス
- ・玉ねぎ ・じゃがいも ・たけのこ

春の野菜は、香りが強く、独特な苦みを持つものが多い特徴があります。この成分には、病気の原因を退治してくれる「抗酸化作用」があります。

こども園でも旬の野菜を使用した給食をたくさん提供し、病気に負けない体づくりをしていきたいと思っています。

「生活リズムを整えよう」

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため、疲れやすくなっています。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12～14時間、4～6歳くらいまでは10～13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われています。

昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



給食室から

給食の時間にクラスの様子を見に行くと、継続児は食べ慣れた給食なので、食欲旺盛でたくさん食べ、新入園児は初めての献立や味付けに戸惑いながらも、少しずつ食べる量が増えてきました。

完全給食や誕生会の日には、子ども達が楽しみにしている様子が給食室まで伝わり、嬉しさを感じています。

バランスのよい栄養が摂取できるよう、献立や味付けを工夫し、給食の時間が待ち遠しいと思えるように作りたと思います。

