

新年度がスタートしてあっという間に1カ月が経ちました。
新しい生活や環境にも少しずつ慣れてきた様子が見られます。
お友達との給食の時間も楽しめるようになってきました。
好き嫌いを少しでも無くせるように、色々な食材を食べて元気いっぱい健康に過ごしていきましょう。



こどもの日 (5月5日)

こどもの日は端午の節句でもあります。
こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。



～菖蒲湯 (しょうぶゆ)～

季節の変わり目は体調を崩しやすいという言い伝えがあり、無病息災で健康に育つようにと願い菖蒲の葉をお風呂に浮かべて入る日とされています。

～こいのぼり～

こどもたちが元気に育ち将来立派に活躍してくれるようにという願いを込めてこいのぼりが飾られるようになったそうです。



カルシウムをとりましょう!!



魚を食べよう!

カルシウムは日本人に不足しがちと言われる栄養素の1つです。
カルシウムは丈夫な骨や歯を作る栄養素なので骨の発達を助け骨粗しょう症の予防になります。
身の部分にはカルシウムが少ないので、しらす干しやつくだ煮など骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。保育園の給食だけでは1日に必要なカルシウムを摂取するのが難しいので朝ごはんや夜ごはんの献立にも取り入れてみて下さい。

～食べ物に含まれるカルシウム量～

牛乳[コップ1杯]110mg	キャンディー[1コ]32mg	1日の推定平均必要量	
納豆[1パック]45mg	干しひじき[3g]30mg		1～2歳 350mg
ヨーグルト[1コ70g]85mg	高野豆腐[5g]32mg		3～7歳 男の子500mg 女の子450mg



☆誕生会メニュー☆ 4/21



- ☆給食☆
- ・ごはん
- ・チーズインハンバーグ
- ・花形人参とスナックエンドウ
- ・粉ふき芋
- ・野菜スープ
- ・バナナとオレンジ
- ☆おやつ☆
- ・いちご大福風蒸しパン



～5月が旬な食材たち～



・さやえんどう ・ニラ ・アスパラ ・そら豆
・春キャベツ ・新じゃがいも ・チンゲン菜
などがあります。

旬の野菜は美味しいのはもちろんですが栄養も豊富なのでお家のごはんにも季節を取り込んでいきましょう。

