



# 給食だより

2026年5月  
辰巳第二保育園

新年度がスタートし、あっという間に1か月が経ちました。

新入園児のこどもたちは少しずつ園生活に慣れ、在園のこどもたちも落ち着いて給食やおやつを食べられるようになってきました。今後も給食室では食べている様子を見ながら、好き嫌いをなく食べられるような言葉かけをし、担任とも相談をして給食が良く食べられるような工夫をしていきます。5月1日にはこどもの日メニュー、15日に誕生会メニューを提供予定です。楽しみにしていて下さい。

また、ゴールデンウィークが終わったら、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきましょう。



## ～4月の食育～

### すみれ組…お米とき、おにぎり作り

前年度にも行ったことがある作業だったので、難なく取り組めていました。

自分たちで作ったことで食べる意欲が沸き、ほとんどのこどもたちが完食することが出来て良かったです。今後も、おやつのおにぎりをラップおにぎりにして、自分たちで握って食べる機会を設けたいです。

### ひまわり組…おはしの持ち方について

4月からクラスで5人がお箸を使っていたこともあり、他のこどもたちも興味津々で使いたい気持ちが強く出ていました。1本の箸で上側の箸を動かすことは出来ていましたが、2本で動かすことは難しい様子でした。クラスでは、練習用の箸で小さいスポンジなどをつかむ練習をしています。家庭でも同じように練習してみてください。



お米とき



ラップ  
おにぎり

## ～保護者会の試食メニュー(おやつ)について～

4月はすずらん・もも組の保護者会があり、すずらん組には離乳食を1口ずつと、キャロットケーキ、もも組も同様のケーキを提供しました。普段こどもたちが食べているおやつのお味、量、形態をご確認いただきました。

5月の保護者会では、たんぼぼ組パンプキンケーキ、ちゅうりっぷ組さばの混ぜご飯おにぎり、すみれ組じゃがいももちの磯部焼き、ひまわり組豆乳くずもちの試食の提供を予定しています。



## ～保育園のおやつの意味～



おやつと言えば、大人にとっては小腹を満たしたり、嗜好品として甘いものなどを楽しむものと言われています。しかしこどもにとっての「おやつ」には、楽しみというほかにもっと重要な理由があります。

まず1つ目の理由が、1日3回の食事だけでは ” 必要な栄養を補えない ” ということです。幼児の胃袋は大人の1/3程度の大きさしかないので、一度の食事で摂取できる栄養が少ないのです。

そして2つ目の理由は、子どもは大人よりも代謝が良く運動量も多いため ” エネルギーの消費が激しい ” ということが挙げられます。子どもにとっておやつは、足りない栄養素やエネルギーを補給する、いわゆる「補食」という扱いになります。なので、保育園ではおやつのイメージの甘いものだけではなく、エネルギー補給ができるお米やパスタ、うどんなどを使ったメニューも提供しています。