



給食だより

2026年4月30日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪
栄養士 関根凜生

風薫る5月、さわやかな季節になりました。新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちます。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもが増えました！

子どもの日

5月5日は子どもの日で、端午の節句とも言われます。子どもの日にちなんだ食べ物には粽(ちまき)や柏餅があります。粽は端午の節句といっしょに中国から伝わってきた風習です。柏餅は日本独自の風習で新しい芽が出るまで古い葉を落とさない柏を、跡継ぎが途絶えない縁起物としたそうです。こいのぼりを眺めながら美味しい粽や柏餅を食べてみんなでこどもの日を楽しみましょう！保育園では柏餅に見立てた蒸しパンをおやつに提供します。



朝ごはんを食べよう



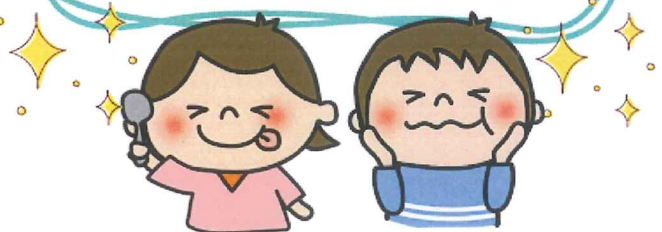
朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとして怪我に繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！GW明けの幼児クラスでは看護師と一緒に早寝・早起き・朝ごはんについて食育を行う予定です。継続できるよう、ご家庭でもご協力お願いいたします。

☆人気のメニュー紹介☆

今回はお麩ラスクを紹介します！いつもは甘い味付けのお麩ラスクをオリーブオイルと塩と青のりで塩味のある味にアレンジしてみました。早々に間食する子が続出！

玄関の給食サンプルの展示場所にレシピを掲示してあるのでぜひ、ご家庭でも試してみてください♪



〈5月の献立から郷土料理給食を取り入れました！〉



日本は南北に長く、様々な気候をもつ特徴から、それぞれの地域がもつ食文化は多様です。そのため、全国各地で受け継がれてきた郷土料理がたくさんあります。ゆらりん高輪では、今年度一年間を通して、日本の郷土料理を献立に取り入れ、郷土料理を知る・味わう経験を提供していきます。保育園用に食べやすいアレンジを加えながら、いろいろな料理に出会い、各地域の風習、文化などを学ぶ機会になることを期待しています。月ごとの郷土料理給食の詳しい説明は階段下にて掲示するのでよかったですらお子様と一緒にご覧ください♪