



5月の給食だより



令和7年 5月号
顕陽会 すみだこども園

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。疲れが出てくるこの時期、食事のバランスに気をつけ体調を崩さないよう、元気に登園してくださいね♪

★朝ごはんを食べるといいこといっぱい！ 3つのスイッチで元気ON！



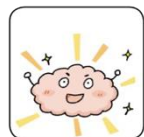
ON!



・体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。朝の体温を上げて動きやすくしてくれます。

ON!



・脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。イライラの解消にも◎。

ON!



・お腹のスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

★こども園では、子どもたちが「食」に対して興味や関心が持てるように毎月「食」に関する絵本を読んで、食育に取り組んでいます。

今月の食育絵本 「つやっつやなす」



ぼっこん、ぼっこん、ぶらりんこ。

なすは綺麗な花を咲かせてつやっつやの実をつけます。

スーパーでよく見るなすは、独特の紫色の皮に下ぶくれの形。

この絵本に出てくるのは…日本中のなす…外国のなす…

あれ？トマトやししとうとうも？親戚の野菜たちまで、こんなにあるの？と思うぐらい登場します。

私たちの栄養になる、畑で育つ元気な野菜たちが主人公の絵本です。

★4月3日 ぞうぐみ・きりんぐみ たまごわりに挑戦



白色、茶色2種類のたまごを見ると「茶色のほうが大きい」「白のほうが小さい」「太さもちがう」と色々気づいた子どもたち。なんで大きさがちがうの？とみんなで考え「お母さんニワトリの大きさがちがうから～」と子どもたちなりの発想がたくさんありました。

割り方のお手本を見て、最初は戸惑っていた子どもたちも、すぐにコツをつかんで「コンコンパカッ」上手に割ることができました♪割ったたまごを見て「1つのたまごが2つになった！」な～んとびっくり、ふたごたまごだったのです！

お迎えに来たくれたお母さんに「上手に割ることができるよ～、今度はたまごを割ってあげるね」とうれしそうにいうお友達もいました。

みんなが割ってくれたたまごは、給食の卵とじうどんにして美味しくいただきました。



～5月の献立から～

5月2日（金） こいのぼりランチ

カレーピラフ・鶏肉の唐揚げ・

ボイルブロッコリー・ポテトスープ

カレーピラフの上に、ちくわの目、ケチャップのうろこでこいのぼりを作ります。きゅうりの竿と、矢車をイメージした人参の型抜きを飾ります。

子どもたちが元気に成長できますように♪願いをこめて作ります。みんな喜んでくれるといいな♪

