



# 食育通信



爽やかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しそうにかけ回す子どもたちは笑顔いっぱい毎日過ごしています。徐々に緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くようで『今日の給食なあに?』と声をかけてくれる子どもたちが沢山います。子どもたちの食欲の変化などに十分注意しながら、体調管理に気をつけていきたいと思ひます。



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



### 子どもの日

子どもの日は端午の節句の日でもあります。子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。

園では5月6日に子どもの日お祝いメニューの献立を予定しています。



### 三角食べのすすめ

苦手なおかずには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいになっていませんか? バランスよく順番に食べる『三角食べ(ご飯→汁物→おかず→ご飯...)』が出来るように、ご家庭でも声掛けをお願い致します。



### 旬の食材 春キャベツ

旬の春キャベツは甘くて柔らかい。冬キャベツに比べてビタミンCが約1.3倍、ビタミンK、ビタミンU、クロロフィル、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。

5月28日の献立に春キャベツのサラダを予定しています。

お楽しみに♪



4月12日

入園・進級

おめでとうメニュー

- 鶏の唐揚げ
- コーンサラダ
- 玉子スープ
- リンゴゼリー



4月のお誕生日会のおやつ  
プリンアラモード

☆4月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
463kcal	16.4g	14.5g	185mg	1.9mg	3.4g	1.9g
429kcal	15.1g	15.8g	84mg	1.6mg	2.9g	1.6g

☆5月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
481kcal	16.5g	15.1g	201mg	2.2mg	3.1g	1.7g
398kcal	14g	11.5g	76mg	1.8mg	3.2g	1.7g