

きゅうしょくだより5月号

令和7年

こぐま保育園

栄養士 工藤

4月からスタートした新しいクラスも1ヵ月が経過し、子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきたようです。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等を献立に取りいれるように心がけて提供しています。これからは保育園の給食を通じて食べ物への関心を深め、マナーや社会性（みんなで食べる楽しさ等）を学んでほしいと思います。

5月5日は 端午の節句 🐟🐡

こどもの日は季節の節目のお祝いの1つで端午の節句とも呼ばれています。

こどもの成長を祝い、同様に感謝の気持ちを示す日です。

5月5日は祝日なのでおうちの食事でもこいのぼりやかぶとをイメージした食事や柏餅などで行事食を楽しんでみてはいかがでしょうか



★こぐま保育園オリジナル

ミネラルふりかけ★

- 出し粉末 大さじ5
- 胡麻 大さじ5
- あおさ粉 大さじ5
- 醤油 大さじ2
- 酢 大さじ1



ごはんだけでなく汁物や煮物などかけても
おいしいです！ぜひ作ってみてください ✨

季節の野菜を知ろう

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。

この成分には効酸化力があり、病気の原因をやっつける作用があります。寒い冬に種をまき地中に根を張り、じっと暖くなるのを待ってできたのが春野菜です。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなどあります。"季節のものを季節に食べる、春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう 🌱"



4月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはココアプリンを作りました 🍰 ✨

溶かして固めるだけなので、簡単で美味しい子どもたちに人気の高いおやつです ❤️ 今回は生クリームと旬のいちごをトッピングしました 🍓 ✨ お好みで他のフルーツやホイップクリームでデコレーションするのもおすすめです 😊 5月は26日（月）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに ♪

