



きゅうしょくだより



令和8年
こくま保育園
栄養士 佐藤

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。



～3色食品群～

3つの色の食品をそろえてバランスのいい食事を心がけましょう😊

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを「3色食品群」といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

あか

からだをつくるもと



肉・魚・卵・大豆・大豆製品
海藻類・牛乳・乳製品

きいろ

エネルギーのもと



米・パン・麺・イモ類
砂糖・油脂類

みどり

からだの調子をととのえる



野菜類・キノコ類
果物類

端午の節句の柏もち

端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。

～5月1日 子どもの日お楽しみメニュー～



【給食】

- ・金太郎ごはん
- ・コーンスープ
- ・くまハンバーグ
- ・十ポリタンサラダ
- ・クリームソーダ風ゼリー

【おやつ】

- ・こいのぼりベーコンポテトパイ

4月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはロールケーキを作りました🍰💕
たっぷりの生クリームといちごとバナナが入っている、生地から手作りの愛情たっぷりロールケーキ💕見た目も可愛くて子どもたちもパクパク食べていました🌟5月は19日(火)にお誕生日会をする予定です。
お楽しみに🌸

