



給食だより

2025年5月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。はじめは緊張気味だった子どもたちですが、日に日に新しい生活に慣れてきて、笑顔で給食を食べる姿がみられるようになってきました。保育園での給食の時間が楽しみな時間になると良いなと思います。

生活に慣れていく一方で5月はたまった疲れが急に出る事がある月です。大型連休や遠足などもあるので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

お弁当作りのポイント！

食べきれる分量を入れましょう！



外で身体を動かすのに気持ちが良い季節ですね。天気の良い日にお弁当を持ってピクニックに行くのも良いですね♪

3・4・5歳児は今月遠足があります。お弁当の基本は主食・主菜・副菜を3・2・1の割合で、詰め過ぎず、その子が食べ切れる分量を入れましょう。お弁当箱が空っぽになったら全部食べれたという達成感が味わえます。

遠足に期待が持てるように、お弁当の包みやふたの開け閉めを練習するなど楽しみながら準備をお願いします♪

こんにゃくゼリーやうずらの卵、ミニトマト、ぶどう等の誤飲につながる可能性のある食品は控えて頂けるようご協力をお願いします。



そらまめのさやむき



5月19日(月)に3～5歳でそらまめのさやむきをします。みんなが大好きな「そらまめくんのベッド」の絵本にでてくるそらまめのさやを実際にむいてみます。

むいたそらまめは20日(火)の給食でそらまめ御飯として提供します。そらまめの香りや独特な苦味が苦手という子が毎年多くいるのですが…みんなでむいたそらまめ！ということで食べてくれるといいなと思っています。

春が旬のそらまめ。なかなか食べる機会がないという子も多いのではないかなと思います。

そらまめの香り、硬さ、色など実際にふれてみて旬な食材に興味を持ってくれたらなと思います。



家庭でできる簡単食育

一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。

