



食育だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2024年度 5月
栄養士

新年度が始まりあっという間に1か月が経ちました。緊張が解け徐々に笑顔になっていく姿がよく見られます。新しい環境や生活に慣れてきたと同時に疲れが出て始め、また寒暖差が激しく体調を崩してしまう子もいます。無理せず、元気に過ごすためにも、毎朝しっかりと朝ご飯を食べましょう。



いってきまーす!



朝食は生活のスタートです。起床時の身体はエネルギー不足で、体温も低いです。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた身体にスイッチが入ります。
* 1回の量があまり多くない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



こどもの日献立

(昼食)

- ・カレーライス
- ・キャベツとレーズンのサラダ
- ・フルーツポンチ 🍊 🍌 🍇

(おやつ)

- ・牛乳
- ・鯉のぼりクッキー 🍪



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出す」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。

噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、など全身を動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、保育者や栄養士にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

新メニュー

- ・トリニータ丼 (13・27日)
トリニータとは、大分の特産品である鶏肉とにらを組み合わせた、大分県の郷土料理です。
- ・かぼちゃのマリネ (17・31日)
かぼちゃを焼いてアスパラガス、コーンを加えお酢で浸け、さっぱりとした味付けになっています♪