



2025 年 5 月
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士



新年度がスタートしてから 1 か月が経ちました。
新しい環境にも少しずつ慣れてきたころかと思います。
連休もあり、少しずつ疲れが出てくる頃です。ごはんをしっかり
食べて体力をつけ、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。



今月の旬の食材

春キャベツ、アスパラ、新じゃがいも、新玉ねぎ、
新ごぼう、にら、さわら など

「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて育った強い野菜たちです。
通常よりも柔らかく、甘みが強いのが特徴です。



～ おやつ役割 ～



子どもたちにとってのおやつの時間は、楽しみの1つです。
それだけでなく、子どもにとってのおやつは、朝・昼・夕の
食事で摂りきれなかった栄養を補う意味もあります。



新宿ベアーズのおやつも、甘いおやつだけでなく、腹持ち
の良いご飯や麺なども取り入れています。



おやつでお腹が満たされると、食事が食べられなくなって
しまうので、時間を決めて食べ過ぎないことが大切です。



ポイント

- ・最初に食べる量を決めておく
 - ・食事の前後 2～3 時間はあける
 - ・塩分の摂り過ぎに注意する
- お菓子だけでなく、果物やヨーグルト
などの乳製品もおすすです

