

# 5月給食だよ

那珂こども園  
令和8年5月1日

新緑がまぶしく、さわやかな風が気持ちよい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの食欲も安定してくる頃です。給食では旬の食材を取り入れながら、楽しく食べる経験を大切にしていきたいと思います。

子ども達は戸外で元気いっぱい遊び、たくさん体を動かしています。

5月は環境の変化による疲れが出やすい時期です。規則正しい食事と十分な睡眠を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

## こどもの日

5月5日のこどもの日にちなみ、給食では子ども達の健やかな成長を願ったメニューを取り入れていきます。見た目にも楽しい食事を通して、行事への興味や食への関心を深めていきます。

ご家庭でもお子さまの成長をお祝いする日として、楽しいひと時をお過ごしください。

### こいのぼり会の献立

- \* こいのぼり寿司
- \* 鶏肉の照焼き
- \* 添え：ミニトマト・スナップエンドウ
- \* かぶと春巻き
- \* カニカマサラダ
- \* のり汁
- \* いちご・オレンジ



## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。





## 離乳食を

## 与える時は

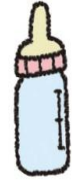
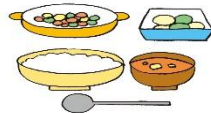


離乳食も9~11か月になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。

特に、初めて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。

食べないからと言って与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。

ただし、空腹ではない時やどうしても食べない場合は、ただら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



## お弁当の目安

子ども達が楽しみにしているお弁当ですが、好き嫌いが多い子どもには量を少なめに、楽しく食べられるよう好きなものを中心にに入れてみるのもいいかと思ひます。

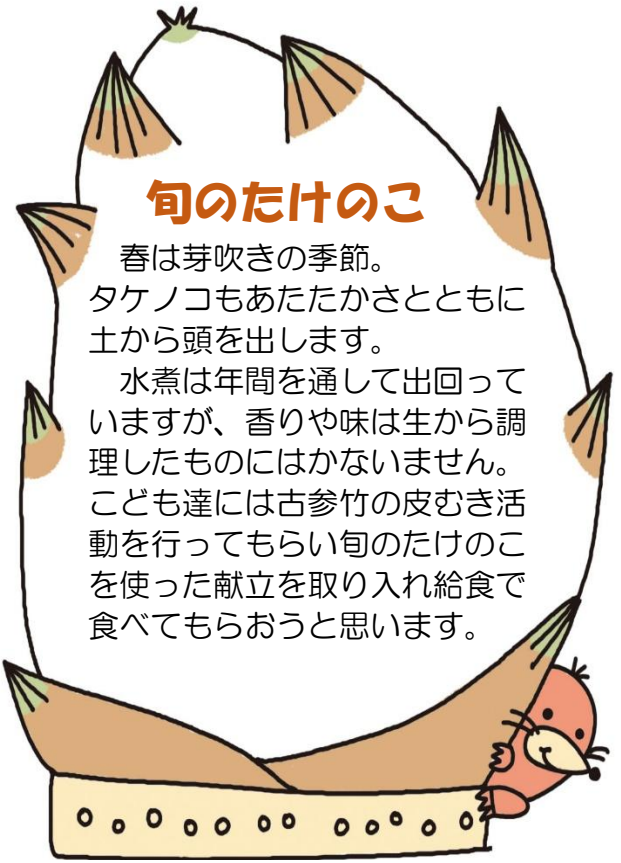
### つめるポイント

- ・食べる量にあったサイズのお弁当箱を選ぶ(200ml~300ml) ●個人差はあります
- ・料理が動かないように、しっかり詰める
- ・赤緑黄色で彩り良く!
- ・主食(ごはん・パン) 80g~100g
- ・主菜(タンパク質) 20~30g

例: 小さいハンバーグ1コ  
鶏つくね2コくらい

- ・副菜(野菜) 20g~30g  
(例: フロッコリー2コ人参少し)
- ・果物(あれば) 20g前後

※この量は1歳児の目安です  
成長に合わせて増やしてください



## 旬のたけのこ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。

水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。こども達には古参竹の皮むき活動を行ってもらい旬のたけのこを使った献立を取り入れ給食で食べてもらおうと思ひます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味も込められた「いただきます」の様に、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## お弁当の日

5月15日(金)

ご協力よろしく

お願いします!

