



5月



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

新年度が始まってから1か月が経ち、樹々の新緑も綺麗な季節となってきました。子どもたちも園での生活に慣れてくる頃ですが、新生活の疲れや急な気温の上昇など体調の崩れに気を付けたい時期でもあります。

睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べて生活リズムを整え、強い体を作っていきます。

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは体温を上昇させるだけでなく、脳や身体を目覚めさせる効果があり、元気に一日を過ごすための大切な原動力です。日中はしっかり体を動かし、夜は決まった時間に就寝するようにしましょう。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

こどもの日の
献立は、
4月25日です。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



小学校で収穫した野菜を使用しています



市内の小学校では授業の一環で農業体験を行っています。たくさん収穫できた野菜の一部は、こども園の給食にも使用しています。小学生のお兄さん、お姉さんが大切に育てた野菜は、どんな味がするのでしょうか。楽しみですね。

