

# 食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう



## 食べられる量で、嫌いな食べ物を無くす工夫を！

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じて食べ物を嫌いになる事が多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で「食べられた！」という達成感が次回の食欲につながります。



## よく噛んで食べよう！

### 食育の日



コンフレフライ  
ひじき煮  
すまし汁

### 郷土料理



あじさんが焼き  
かも煮  
芋けんちん



## 子どもの日のお祝い

かしわ 柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

5月5日のおやつは、なんちゃってかしわもちを提供します。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子供たちに伝えていきたいと思っています。

## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。





5月 こんだてひょう



2026年

baby 3歳未満児

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤・血や肉になる (Red/Blood/Meat), 黄：熱や力となる (Yellow: Heat/Power), 緑：骨子をととのえる (Green: Bone/Strength), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily meals and their nutritional components.

Summary table with 2 rows: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量.

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

