

※仕入れ等の関係で、献立を変更する場合があります。



R7年5月号

高良内幼稚園 給食室

新緑のまぶしい、さわやかな季節となりました。
入園進級を迎え一か月経ち、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。
年少組さんは、初めての給食から半月ほど経とうとしています。
園での給食の様子はどうか、心配されている方もいることでしょう。
食べる量や食事にかかる時間、嗜好など個人差がありますので、それぞれのペースで園の給食に慣れて、給食の時間が楽しみになってもらえたらと思います。
年中、年長組さんは、さすがお兄さん、お姉さんですね。
食べ方もますます上手になり、苦手なものも減ってきて、食べる量も増えてきましたね。
これからの一年間、私たち給食スタッフ一同美味しく安全な給食を作って、元気いっぱいの子どもたちの登園をお迎えしたいと思います。
5月は連休や気温の差から生活リズムが乱れ、疲れがたまったり体調を崩しやすい時期です。
早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、生活リズムを作りましょう！



生活リズムを作りましょう！

早寝・早起きをする

夜更かしをせず、決まった時間に起きることができるように、しっかりと睡眠をとしましょう。
朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びることで、脳が活発に働きます。



規則正しく食事をする

1日3回の食事を摂るようにしましょう。
特に朝ご飯は、1日の始めに身体を起こす重要な役割をします。
決まった時間に食事をする
と生活のリズムが整います。



活動的に過ごす

しっかり睡眠をとることができるように、日中は体を動かしましょう。
また、気温が上がりつつあるので、外で活動する時は、しっかり水分補給するように心掛けましょう。

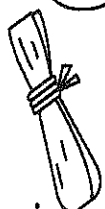


5月5日は“端午の節句”

たんこ



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



子供の日に
菖蒲湯にはいると
いいといひますよ(^o^)



西日本フードサービス(株)