



きゅうしょくだよい

2025年度
通園事業
あゆみ

新年度が始まって1ヵ月が経ち、本格的に給食もスタートしていきます。ご家庭の食事とはメニューも食器も違い、戸惑う様子もあるかと思います。少しずつ慣れていけるように、安心して食べられる環境設定や楽しみになるような給食づくりを心掛けていきます。

5月は夏のように暑くなる日もあるので、水分補給をしっかりと行い元気に過ごしましょう。



端午の節句



5月5日

端午の節句（5月5日こどもの日）は、その昔、男の子の健やかな成長と出世などを願う日でした。奈良時代から続く古い歴史ある行事で、もともとは、菖蒲の葉で厄を払い無病息災を願うものでしたが、これが男の子の節句として鎌倉時代以降に定着しました。菖蒲は、武士の心を重んじる意味の「尚武（しょうぶ）」、と戦いを意味する「勝負」と同じ発音であることから、武家にとって縁起の良い花といわれていました。端午の節句には、菖蒲の他、こいのぼりや鎧兜を飾り、お祝いをします。



朝ごはんは 大切です！



1日を元気に過ごすために欠かせない朝ごはん。子どもは、寝ている間に下がった体温が上がって活動の準備が整うまでに、大人よりも長く時間がかかると言われています。朝食を食べることにより基礎代謝が高まり、体温や血糖値が上昇し、脳が活発に働きはじめます。朝食を食べている子は、集中力が高まり遊ぶことにも積極的だと言われています。

忙しい朝のごはんは支度が大変…パターンを決めるのはいかがでしょうか？パン、ごはんプラスで、昨晚のおかずの再利用、缶詰や冷凍食品、調理不要の納豆や、豆腐、トマトやきゅうり、レタスなどの生野菜、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物、100%野菜ジュースなどを組み合わせ、眠くてもこれなら食べる！バランスのとれたお気に入りの朝ごはんが見つかるといいですね。



食育のお知らせ

5月2日（金）に、そら豆のさやむきを行う予定です。とれたそら豆は各自持って帰りますので、ご家庭でも味わってみてください。当日の給食では「そら豆のポテトサラダ」を提供します。

そらまめって どんな豆？

そらまめは、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名が付いたといわれます。大きめのさやの中には豆が2～4個入っています。

そらまめを選ぶ時は、さやがきれいな緑色で均一にふくらみ、わたのような弾力のあるものがおすすめです。豆の爪の黒い部分を「お歯黒」と呼びますが、これは熟度の目安にもなっています。旬の出始めは色が薄めですが、時期が終わりに近づくと黒いものが多くなります。

※今月の献立はホームページをご覧ください。