



給食だよ 5月



2025.4.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！

三色食品群ってなんだろう？

三色食品群とは…食材を栄養素の働きから、3つのグループに分けたもの

体をつくる赤の食品

魚・肉・卵・大豆・大豆製品



牛乳・乳製品・海藻・小魚類



エネルギーになる黄色の食品

穀類・いも類



油脂類・脂肪分の多い食品



体の調子を整える緑の食品

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

☆ 4月の給食 ☆



- ・ ご飯
- ・ 鮭のコーンクリームかけ
- ・ レタス
- ・ 鶏肉と高野豆腐の煮物
- ・ 枝豆
- ・ バナナ

入園・進級おめでとうゼリーです。ピンクのゼリーにフルーツ、ホイップ、たべっこどうぶつをのせました。



端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりを飾ったり、かしわもち、ちまきを食べたりします。

鯉は流れの速い川でも元気に泳ぐ強い魚です。

こいのぼりはそんな鯉のように子どもたちがたくましく元気に育ちますよという願いが込められています。



5月29日は、お弁当デーです。

よろしくお願いいたします。

