

令和7年

5月

給食たより



社会福祉法人徳名会
しいの木保育園

入園・進級して1カ月が経ちました。新しい環境にもなれ給食やおやつを友だちと仲良く食べている姿も見られるようになってきました。給食を通じて食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものであると感じてもらえたらと思います。

そしてこの時期になると少し疲れもでてきます。

体調も崩しやすくなるので、ご家庭でも食事の栄養バランスや、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

旬の食材 <そらまめ>

●名前の由来●

そら豆は初夏の味覚の代表であり、茹で立ての美味しさは格別です。

空に向かって伸びる豆の姿から「空豆」と呼ばれています。

食事して、触ったり匂いを楽しみます。

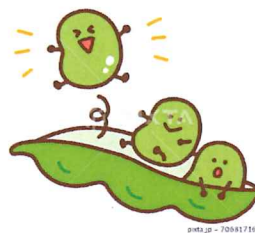
🌙つき組さんには、皮むきをお手伝いしてもらいます！

●栄養●

そら豆には、ビタミンB1 ビタミンB2 が多く含まれています。

ビタミンB1 は糖質を分解してエネルギーに交換するのに不可欠なビタミンです。

ビタミンB2 には糖質、脂質の代謝を促進する働きがあり、運動する人や肉体疲労に従事する人などエネルギー消費量の多い人は積極的に摂取するとよいです。



季節のもの

●五月人形●

病気や事故の災厄を逃れ、力強く成長してくれるようお願いを込めて飾られます。



●こいのぼり●

健やかな成長を祝い、出世を願う意味が込められています。



●柏餅●

子孫繁栄を象徴する柏の木の葉がまいてあることから、子供の健康を願う縁起物として食べられます。

●ちまき●

中国から伝わったもので、子供の健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味が込められています。