



5月

給食予定献立表



2019. 4. 24 発行

子どもの森保育園

Table with 6 columns: Day, Meal, Breakfast, Main Food Name, and sub-categories of main food. Rows include dates from 7th to 18th of the month.

Table with 6 columns: Day, Meal, Breakfast, Main Food Name, and sub-categories of main food. Rows include dates for 20th and 30th of the month.



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

子どもはうまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



子どもの日のお祝い
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」縁起かつぎとしてかしわもちが食べられるようになったといわれています。

子どもが元気になる食事
元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

バランスのよい食事を（一汁三菜のすすめ）

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】
<乳児> エネルギー...493kcal たんぱく質...18.3g 脂質...16.6g
<幼児> エネルギー...527kcal たんぱく質...19.9g 脂質...17.0g