

# 給食だよ!



2025年認定こども園睦保育園

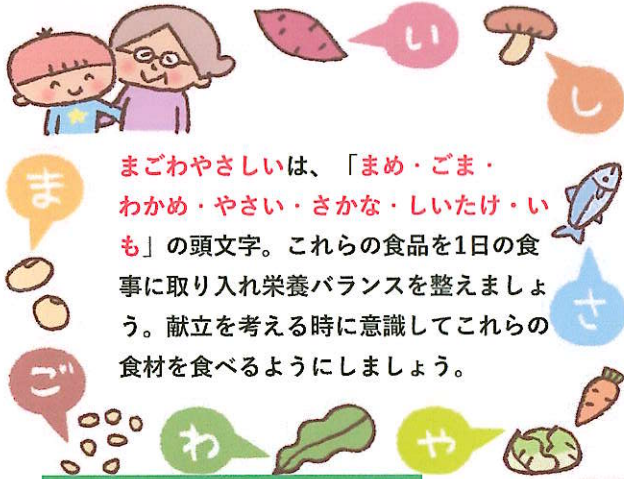
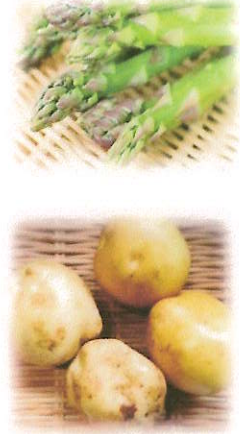
## 5月の身近な旬野菜

### アスパラガス

茹でてそのまま。  
サラダやバター炒めも  
おいしい!

### 新じゃが

ふかして塩やバター  
で。煮ておいしい!  
炒めておいしい!



まごわやさしいは、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字。これらの食品を1日の食事に取り入れ栄養バランスを整えましょう。献立を考える時に意識してこれらの食材を食べるようにしましょう。

## 5月5日は子どもの日

端午は中国伝来のもので5月5日を端午というようになりました。日本には平安時代に伝わりました。

端午の節句には鯉のぼりをたて、ちまきやかしわ餅を食べて男の子の成長を願う風習があります。



保育園の中に笑顔が増えています。新しい環境にも少しずつ慣れ、給食を「全部食べたよ!」「おいしかったよ!」と話しかけてくれるお子さんが多くなっています!

5月はピーマンの苗植え、大豆の種まき、バケツ稲、里芋植えとむつみ農園は大忙しです! 生命力にあふれた季節、お家でもプランターにお野菜を植えてみるのもいいですね。

## 4月15日手作りパンの日

あんぱんまんがいっぱい!

あんぱんまんの顔は「あずきペースト」で書きました!!



## 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

朝ごはんを食べると体温が上り、脳が目覚めます。そして体が動くようになり、保育園でお友達と元気に遊べます。脳は寝ている間もエネルギーを使うので朝起きた時には燃料がなくなっています。朝食をはじめ、**1日3食、食べることは大切**です。

### 朝ごはんを食べるといいことがある!

体温が上がる  
↓  
脳が目覚める  
↓  
楽しく遊べる  
集中力・探求心 up

### 朝ごはん食べないと

体温が上がらない  
↓  
眠い・だるい  
↓  
集中できない  
思考力が働かない