



## 5月 給食だよ!

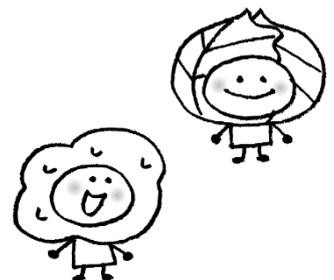
フジオひまわり保育園

さわやかな季節になりました。

子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。少し疲れが溜まって体調を崩しやすい季節でもあるので、食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

### 旬の食材

- 🍷 新じゃがいも…ビタミンB2やCがたっぷり!
- 🌸 菜の花…体内の解毒を促します。



### 今月の行事:こどもの日🇯🇵

5月5日はこどもの日です。

家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅を食べて祝います。

保育園では、1日の給食で大きなこいのぼりピラフを作り、みんなで楽しく食べたいと思っています♪



### 今月の食育:えんどう豆に触れる

5月は旬の食材、枝豆に触れて実を取り出します。

みんなが取り出してくれた実を使用し、おやつに「ずんだもち」として提供予定です☆彡

