



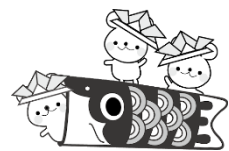
# 5月 給食だよ!

フジオひまわり保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかな季節となりました。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。少し疲れがた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。



## 【端午の節句】



5月5日はこどもの日です。

家にこいのぼりをたて、柏餅などを食べて祝います。

日本では、平安時代に中国より伝わり、貴族の間で取り入れられてきましたが、しだいに民間へも広がっていきました。

保育園では、7日(金)の給食でこいのぼりカレーを提供し、みんなで楽しくお祝いしたいと思っています。



## 旬の食材を知ろう!

### \*春キャベツ\*

柔らかくてビタミンCが豊富。

26日には食育でキャベツに触れ、おやつにお好み焼きとして提供します♪



### \*新じゃがいも\*

やわらかい新じゃがいもは、塩ゆで煮物など丸ごと食べるのがおすすめ!



## どうしておやつが必要?

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中です。そのため1日3回の食事のほか2回程度おやつを与えます。

～簡単おやつレシピ～

●芋けんぴ● 子ども1人分

〈材料〉 さつまいも40g 揚げ油  
砂糖6g 水3g

- ① さつまいもを棒状に切り160℃の油できつね色に揚げる。
- ② 砂糖と水を火にかけ①に絡めて完成!

