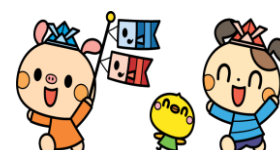
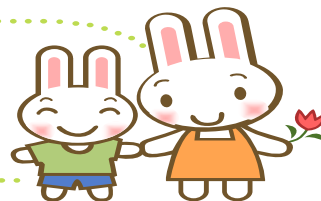




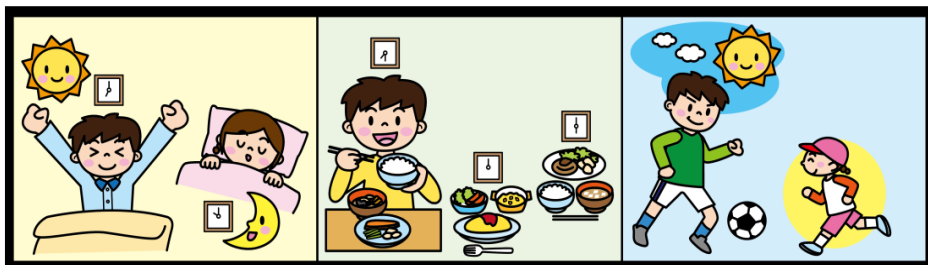
食育だより
ふたばっこ



令和 7年度 5月号
認定子ども園
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子

新年度が始まって早くも1ヶ月が経ち、若草のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れる一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。休日でも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!!



・早寝・早起きを心がける。

・3食しっかり食べる。

・日中は元気に体を動かす。



ちまき



かしわもち



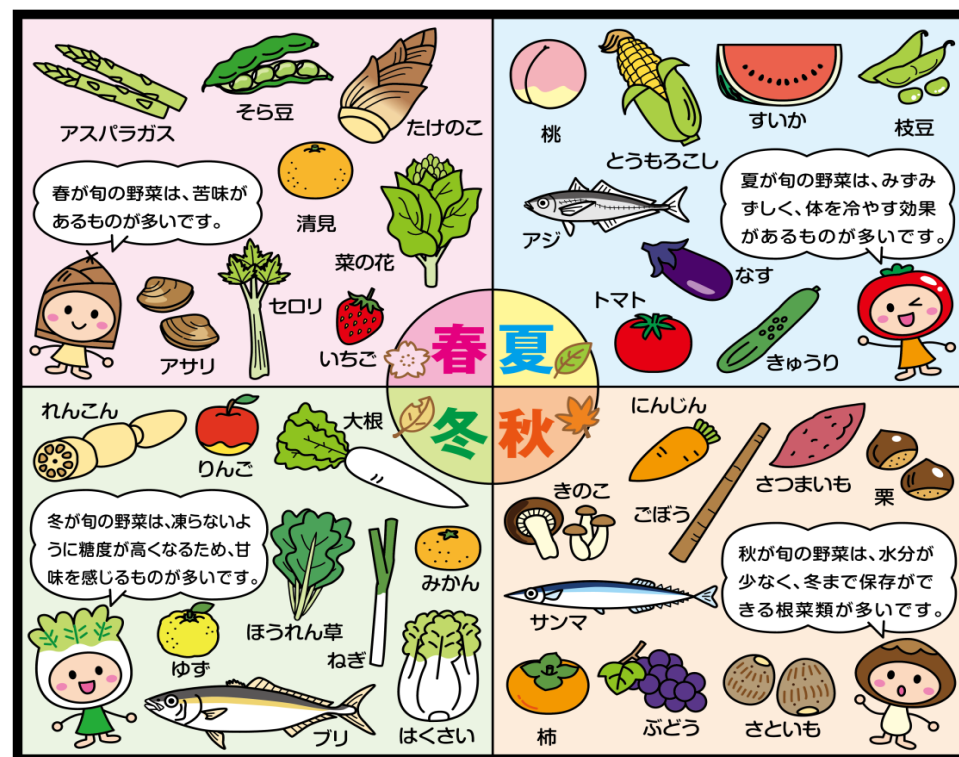
たけのこ

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。幼稚園では、こどもの日ランチメニューを5月2日に予定しています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物が良く育ちたくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶ物が多くありますが、旬の食べ物はおいしくて栄養価が高く、価格も安いという特長があります。ご家庭でも「旬」を意識して生活に取り入れてみましょう。



幼稚園では、できる限り地元産、国産を使用しています。旬の食材を献立に取り入れ、おいしくて安全な給食づくりに取り組んでいます。なお、誕生会のケーキは手作りです。ロールケーキ、いちごのケーキ、ティラミス、モンブラン、マドレーヌなど子ども達がワクワクするようなケーキを提供していきます。

