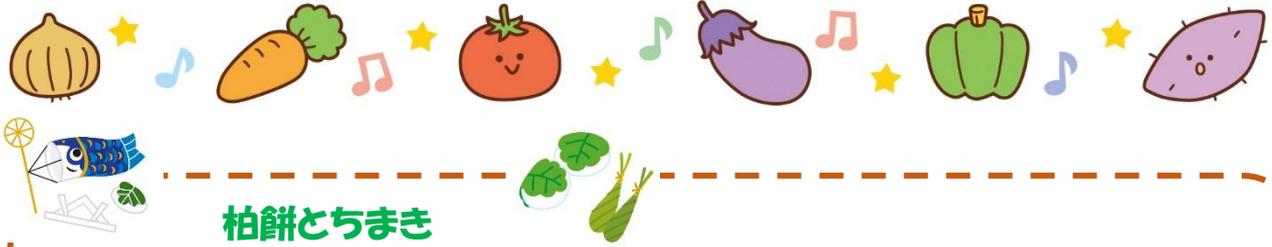


給食だより

令和7年5月号 東保育園



柏餅とちまき

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の1つです。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたとされています。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。

菓子類の食べ過ぎに注意！



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。食べ過ぎによる身体への影響として、エネルギー過剰摂取による肥満、塩分の過剰摂取、うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響があります。上手な与え方としては、はじめにきちんと量を決める、袋から直接食べるのではなく皿に入れて与えるなどがあります。

おやつを紹介します

焼きおにぎり



じゃがいももち



フォカッチャ



きなこドーナツ



ハムと玉ねぎのマフィン



みんなよく食べています



今年度より完全給食になりました

