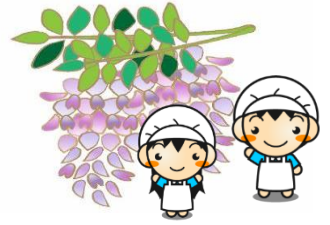




給食だより



新年度がスタートして早くも1ヶ月。お子さんの様子はいかがですか？楽しいゴールデンウィークが終わるころには、新生活の疲れが少し出てくるかもしれません。連休があると大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。もう一度『早寝・早起き・朝ごはん』のリズムを見直し、栄養価の高い旬の食べ物で体の中の調子も整えましょう。

スナップエンドウ



旬の食べ物たくさん食べよう！

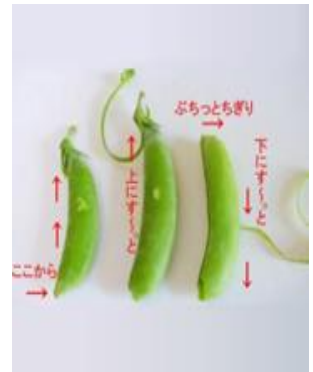


★選び方★

- ・ふっくらしている
- ・鮮やかな緑色
- ・ハリとツヤがある

★スジの取り方★

- ①花落ちを持って、ヘタに向かって上部のスジをとる。
- ②ヘタをもいでそのまま下部のスジをとる。



★栄養★

- ・ビタミンC 皮膚や粘膜の健康を維持する
- ・食物繊維 お腹の調子を整える

お手伝い!に good!



こどもの日



5月5日はこどもの日です。もともと『端午の節句』ともいい、男の子の成長や幸せを祈ってお祝いする日でしたが、今では**みんなが元気に育ち大きくなったこと**をお祝します。園では4月24日の誕生会・こどもの日集会でお祝いメニューを食べました。

アレルギー(卵)



鯉のぼりライス・
吹き流しスープ・
唐揚げ・ミックス
キャベツ・いちご

☆おやつ☆
春巻きパイ



クイズ

こどもの日の「鯉のぼり」に

込められた願いは・・・？

- ①泳ぎがうまくなるように
- ②魚をたくさん食べられますように
- ③強くたくましい子に育ちますように

答え：③

『健やかな成長と出世を願う意味』
が込められています。

