

食育だよ

2025年5月

ニチキッズ香南のいち保育園



新年度が始まり、1 か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスや、保育園の食事に慣れてきたでしょうか？生活リズムが変わり、環境の変化で体調を崩しやすいので、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

5月は子どもの日

子どもの日はどう決まった？

1948 年に 5 月 5 日を

『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝をする』

という祝日に決めたそうです。

こどもの成長を祝い、母への感謝も忘れない素敵な 1 日にできたらいいですね！

こどもの日の行事食

柏餅、ちまき、たけのこ、カツオ、ブリ



旬の果物

5 月が旬のフルーツは水分が多く

みずみずしい物がたくさん！

水分補給にもおすすめです。

イチゴ

ビタミン C がたくさん含まれていて、生で食べるとビタミンを逃さず食べられます。

パイナップル

たんぱく質を分解する酵素が入っており、消化を助けて代謝をサポートします。

メロン

体の中のナトリウムの排泄を促して、むくみをとってくれます。

4月の食育活動

先月の食育は、栄養士の先生が「おべんとうバス」と「いただきます」の絵本を読んでくれました。食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」と、あいさつの大切さを教わりました。

