



食育だより



5月

令和8年
かすみ台第一保育園

新年度がスタートして1ヶ月がたち、保育園での生活も慣れてきたことと思います。この時期は環境の変化による疲れや気温の変化で突然体調を崩してしまうお子さんもいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



こどもの日のお祝い

柏の葉っぱは、新しい芽が出るまでは古い葉っぱが落ちずについてます。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。園では毎年、柏餅を食べて、こどもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきます。



新年度には気をつけていた食事のリズムがだんだんと乱れてきていませんか？幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。規則正しい時間・量を継続しましょう。食欲は「おなかがすいた」という生理的な欲求だけでなく、「おいそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。ご家庭でも楽しく食べる習慣を大切にしましょう。



朝ご飯を食べよう



- 朝食は体にいいことばかりです。
- ・体温を上げることで体が活動的に。
 - ・血糖値を上げて、脳にエネルギーを。
 - ・噛むことで、脳が目覚める。
 - ・一日の食品数が増える
 - ・胃腸が活発になり、便秘解消に。

旬の食材

たけのこ・アスパラガス・ごぼう

グリーンピース・カツオ・メロン