



食育だより



令和8年度 5月号
立神海の風こども園

爽やかなそよ風が吹き、木々も新緑を迎えて気持ちの良い季節になりました。子ども達も、新しい生活に慣れてきて給食もたくさん食べておかわりもしてくれます。運動会の練習も始まり、子ども達も疲れが出てくる季節です。汗をたくさんかくので水分補給をしっかりとしつつ、練習も頑張りましょう。早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることで体も心も目覚め、集中力や免疫力も高まります。毎日しっかりと食べて、健やかな成長と楽しい日々を送りましょう。バランスよく食べることで、より健康な体づくりができます。

一人一鉢にピーマンの苗を植えました🌱



鉢の真ん中に、こぶし大の大きさの穴をあけてからピーマンの苗を植えました。重たかったですが鉢を、自分たちのクラス前まで運んでくれました。毎日お水をあげて苗が大きく育つのを楽しみにしている子ども達です。早く花が咲いて実るといいですね。

5月5日はこどもの日

本来は端午の節句といわれ、邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になりました。柏の葉っぱが新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄を象徴することから柏餅を食べるようになったといわれています。

離乳食

離乳食は母乳やミルクから固形食へ慣らす大切な一歩。生後5~6か月ごろ、首がすわり食べ物に興味が出始めたらスタートします。

おかゆやすりつぶした

野菜から始め、

徐々に量を

増やしたりします。

お知らせ

- 16日(土) カレーライス
 - 18日(月) かつお船人めし
 - 22日(金) ハヤシライス
- *ご飯を多めに持参してください

- 29日(金) 誕生日会

*おにぎりを持参してください