



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。
季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。
子どもの日にちなんだ行事食はこいのぼりの形をしたハンバーグを提供予定です。



こどもの日



こどもの日は、端午の節句（たngoのせっく）の日でもあります。

子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

端午の節句は、ずっと前から行われており、もともとは病気や災い（悪いもの）をさけるための行事だったそうです。

ぜひ5月5日にお家で、「柏餅」を食べたり、「こいのぼり」を飾ってみてください。



世界の料理『タイ』

今月はタイ料理です。

タイは、豊かな自然と文化が広がる国で、その料理は世界中で親しまれています。

給食に登場する「ラープウンセン」は春雨（ウンセン）を使った料理で、香草やスパイスをたっぷり使い、さっぱりとした味わいが特徴です。給食では、園児さんが食べやすい味付けをしています。

お楽しみに♪



手を洗う大切さ



手を洗うことは、健康を守るためにとても大切な習慣です。特に、食事の前やトイレの後、外から帰ったときなどに手を洗うことが重要です。手には見えない細菌やウイルスがついていることがあり、それらをしっかり洗い流すことで、病気の予防につながります。

手洗いの正しい方法

- ・石けんを使って、しっかり泡立てて洗う
- ・手のひら、指の間、爪の間、手首まで洗う
- ・流水でしっかりすすいで、清潔なタオルやペーパーで手を拭く



今月の食育

かんてん

寒天は海の中の植物「テングサ」や「オゴノリ」から作られる自然の恵みを活かした食材です。

寒天は「食物繊維」がたっぷり含まれていて、便秘予防にもつながり、お腹の元気を保ってくれます！

寒天を使ってたくさん遊んでみましょう。

