



食育だより



園生活にも慣れてきた子どもたち。しかし、5月は、突然体調を崩してしまうことが多い時期でもあります。大人も、この時期は五月病が流行してきますね・・・。

子どもたちだけでなく、家族みんなで食欲の変化などに注意しながら体調管理をしていきましょう。



今月の郷土料理（13日）

きつねうどん（大阪府）

今月の食育の日（19日）

ビビンバ（韓国）

今月の行事食

5月5日（こどもの日）

お子様たちの健やかな成長と幸せを願う日とされています。

給食では、5月2日に見た目も楽しいちらし寿司やおやつにはこいのぼりサンドが提供されます！



遠足のお弁当について

-
- いつもとは違う雰囲気の中で食べるお弁当は格別です。楽しい時間を過ごすためにも、衛生面は気を付けていきたいことだと思います。合言葉は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。
- また、おかずは食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましよう。子どもの「食べたい！」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。
- 朝早くから大変ですが、ご協力をお願い致します。

つけない

- ・ しっかり手を洗う。
- ・ 詰めるときは、清潔な箸を使う。

ふやさない

- ・ おかずの水分が少なくなるよう調理。
- ・ 冷ましてから詰める。
- ・ 保冷剤を入れて温度を下げる。

やっつける

- ・ おかずの中まで十分に加熱する。

ちょこっと
アドバイス

