



5月給食だよ



千代田幼稚園
2025年5月

新入園のお子さまは園生活に少しずつ慣れてきたでしょうか？この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。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。

よく噛んで食べましょう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことです。
標語「ひみこのはがーぜ」という言葉をご存じでしょうか。
よく噛むことには、いいことがたくさんあります。

- ひ…肥満防止。よく噛むことで満腹中枢が刺激されます。
- み…味覚の発達。よく噛むことで味わって食べることができます。
- こ…言葉の発音がはっきりします。また、口の周りの筋肉も発達します。
- の…脳の発達。よく噛むことで脳神経も刺激されます。
- は…歯の病気予防。よく噛むことで唾液が分泌され虫歯が予防されます。
- が…がんの予防。唾液がたくさん出ると免疫力もアップ。
- い…胃腸の動きを良くします。
- ぜ…全力投球！！よく噛むことで顎が発達し、ふんばる力がつきます。

卑弥呼の食事の噛む回数は、現代人の約6倍といわれています。大人でも、噛まずに飲み込んでしまったり、早く食べてしまうなど、噛む回数が少ないことが問題とされています。歯が生えそろっても、噛む力や飲み込む力はまだ弱いので、なかなか上手にたべることができません。焦らず、お子様の成長に合わせた食事支援をお願いします。

5月5日はこどもの日「端午の節句」

端午の節句は、菖蒲の節句ともいい、男の子が無事に成長することをお祝いする大切な行事になりました。外飾りにこいのぼり、内飾りに鎧兜や武者人形を飾ります。

～端午の節句の行事食～

関西地方は
ちまき



柏餅……………子孫繁栄

ちまき……………無病息災

草餅……………子どもの災厄を払う

たけのこ……………子どもの成長

かつお……………良い運気を運んでくれる

ぶり……………立身出世祈願

関東地方は
柏餅



5月の給食では2日に柏餅（3歳以上児のみ）、27日にたけのこごはんを提供する予定です。楽しみにしていてくださいね😊

おやつレシピ紹介

『安倍川マカロニ』

材料（1人分）

- ツイストマカロニ（乾燥） 15g
- きな粉 8g
- 砂糖 7g
- 塩 0.1g

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、マカロニを茹でる。
* お子さまに合わせて、食べやすい固さに茹でてください。
- ② 砂糖ときなこ、食塩をボウルで混ぜ合わせておく。
- ③ ①の茹で終わったマカロニを、ザルにあげてしっかりと湯切りする。
- ④ ②のきなこに、③のマカロニを混ぜ合わせる。

きな粉には食物繊維、たんぱく質、鉄分が含まれています。マカロニと合わせることで栄養価アップ！バランス◎

