



給食だより



令和8年5月号
杉並区保育課

さわやかな季節になりました。入園・進級して早一か月、新しい生活には慣れましたか？毎日元気に過ごすには朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。

・なんで朝ごはんを食べるんだらう？・

朝ごはんを食べると



朝ごはんをとるコツは…

朝ごはんがなかなか進まないこともあると思います。私たちの胃の中は寝ている間に消化され、朝には空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされています。起床～朝ごはんまでの時間を空けることが朝ごはんをスムーズにとるコツです。



・好きなものを増やすには・

まずは経験してみよう！



子どもは初めての食べ物を避ける傾向がありますが、経験と成長により食べられるようになっていきます。給食では、月に2～3回のサイクルで同じ献立を提供しています。家族や友達がおいしそうに食べる様子を見たり、少しずつ食べてみる経験を重ねることで不安が減り食べられるようになっていきます。無理強いせず、楽しい食事の経験を意識していきましょう。



5月5日
こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

こどもの日にちなんで
5月1日のおやつは
『ちまき風おにぎり』
です。お楽しみに！

