



2026年度

5月食育だよ!



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

さわやかな新緑の季節となりました。

入園・進級から1ヶ月が過ぎて新しい環境に慣れてきた頃ですが、気温の寒暖差もあるため、体調を崩しやすい時期でもあります。

早寝早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。



早寝 早起き 朝ごはん

朝ごはんは一日のエネルギー源です



朝ごはんのはたらき

- 体や脳にエネルギーが送られ、睡眠中に下がった体温が上がり、すっきりと目が覚めて活動がしやすくなります。
- 胃や腸が動き、便通がよくなります

各グループから食材を選んで食べましょう



バランスよく食べるには…

- 黄色…からだを動かすエネルギーになる > 穀類・いも類など
- 赤色…血や筋肉をつくる > 肉・魚・豆・卵・乳など
- 緑色…からだの調子をととのえる > 野菜・果物など

マグカップでごはん

- マグカップ7分目位のごはん
- ツナ,しらす,ちぎったハムなど 大さじ2杯分位
- 冷凍ミックスベジタブル //
- 卵 1/2個
- 塩,こしょう,ごま油,ケチャップなどで、味つけ

マグカップに材料をすべて入れてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分程加熱して、再度混ぜてできあがり!

のせのせトースト

- 食パン1枚
- ツナ,しらす,ちぎったハムなど 適量
- 冷凍コーンやちぎったレタスなど //
- マヨネーズやケチャップなどで、味つけ
- 溶けるチーズ //

食パンに材料をすべてのせ、トースターで焼いて、できあがり!



～食事のマナーについて～

園では、楽しく食事をしながら、マナーについても伝えています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、姿勢、食器の持ち方、スプーンやフォークや箸の使い方など、子どもの年齢や発達に合わせてはたらきかけながら、みんなで気持ち良く食事ができるようにしていきます。



5月5日は「こどもの日」 「端午の節句」



鯉のぼりや、かぶとを飾って邪気や厄をはらい、「柏もち」や「ちまき」を食べ、子どもの幸せと健やかな成長を祈り、お祝いをする日です。

園では「お祝いメニュー」を7日に提供する予定です。

柏の木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずに枝についており、「跡継ぎが絶えない」縁起の良い象徴とされています。