



給食だより

2026年5月号



入園・進級から1か月が経ちました。子供たちは新しいクラスや環境にも慣れ、給食やおやつを友達と仲良く食べている姿も見られるようになってきました。給食を通して、子供たちに「食事は楽しく、心も身体も元気になるものだ」と感じてもらえたらと思います。

この時期は、少し疲れもたまって体調を崩しやすい季節です。食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠を取るように心がけましょう。5月は楽しみなゴールデンウィークもあります。生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛け、3食しっかり食事をして、十分な休息を取りましょう！

おやつは、なぜ必要なの？



子供におやつが必要な理由は、大きく分けると3つあります。

①「エネルギー・栄養素の補給」

幼児の胃は小さいため、一回の食事でたくさんの量を食することができません。そのため、食事と食事の間におやつを食べ、エネルギーや栄養素を補います。

②「心理的な楽しみ」

おやつには空腹を満たすだけでなく、気分的にもリフレッシュできる効果があります。美味しいものを食べて幸せな気持ちになるのは、大人も子供も同じです。一緒にテーブルを囲んでおしゃべりしながらおやつを楽しみ、子供が安心して落ち着ける時間を過ごしましょう！

③「食育」

子供は食材や栄養素について知ること、そこから興味や関心がわき、食べてみよう・作ってみようという気持ちにつながっていきます。おやつが楽しい時間となるよう、ご家庭でも一緒に作るなど、色々工夫してみましょう！



「端午の節句」は、古代中国で奇数が重なる日に行われていた邪気払いの行事が起源とされています。日本では奈良時代に伝わり、「端」は「はじめ」、「午」は「うま」を意味するため、もともとは、5月の最初の午の日に祝っていました。その後、「午」と「五」の音が同じであることから、5月5日に祝うようになったと言われています。

「端午の節句」は「こどもの日」でもあり、こどもの健やかな成長と健康を願って行われるお祝いです。また「菖蒲」の強い香りは邪気を払うとされ、この日に「菖蒲湯」に入る風習もあります。

