

5月の食育だより

みどりこども園 2026.4

3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事を！ ～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「赤」「緑」「黄」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

★毎月の給食献立表は、主な材料を3つに分けて記入しています。



5月5日は「こどもの日」

こどもの日には子どもたちの健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。

鯉のぼりには「困難を乗り越え、立派に成長する」という願いが込められているようです。

こどもの日にちなんで5月1日はかしわもち風蒸しパンのおやつにしています！

おたのしみに～♡



みどりこども園では、降園時、玄関前に当日の給食とおやつを展示しています。「今日何がおいしかった？」などお子様とのコミュニケーションのきっかけにもしてみてくださいね。

そして、ご家庭でも食を通してお子様と触れ合う時間を大切にいただきたいと願っています。

