



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

入園、進級から一ヶ月が経ちました。初めは泣いて給食を食べない子もいましたが
少しずつ慣れ、友達と楽しく食べる様子が見られるようになってきました。

3色の食品を揃えてバランスの良い食事をとりましょう！

食材に含まれる栄養素の働きには「あか」「きいろ」「みどり」の三つのグループに分類されています。そのことを3色食品群といいます。毎食この3つの色の食材を食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



5月5日は子どもの日

子どもの日は端午の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。子どもの日はどうして始まったのか知っていますか？もともと5月5日は「端午の節句」で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから端午の節句の日が子どもの日になったそうです。端午の節句とは？ずっと前から行われている行事のことで元々は病気や災いを避けるための行事だったそうです。子どもの日には鯉のぼりを飾ることが多いですがそれにも意味があるそうです。「鯉」という魚は強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ滝ものぼってしまう魚。そんな逞しい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

おふラスク

献立から子どもたちがよく食べた
おやつメニューを紹介します！



おやつ紹介

材料 幼児 1人分

- ・バター 10g
- ・グラニュー糖 5g
- ・麩 12g

作り方

- ① バターを溶かしグラニュー糖と混ぜる
- ② ①にお麩を入れ混ぜ合わせる。
- ③ オーブン 170度で6～7分焼く

※オーブンがない場合は
フライパンで両面を焼いてもできます！

