

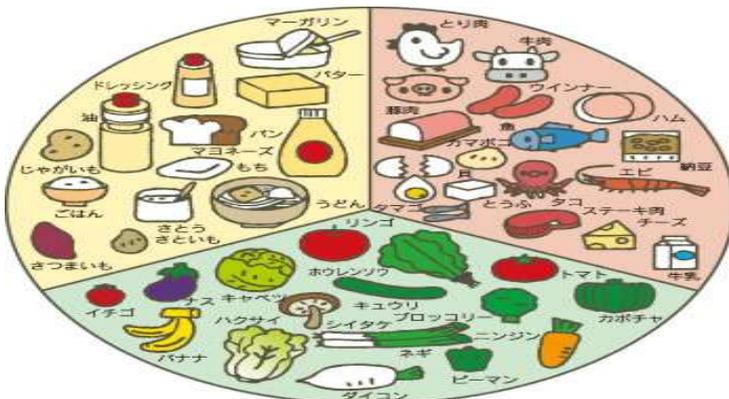
食育だより

2025年 5月 春明保育園

入園・進級して1か月が経ちました。
新しい環境にも慣れ、給食やおやつをお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！

この時期になると疲れも出てくるので、栄養・休養をしっかりとしましょう！

毎月の献立表には、食品をそれぞれの栄養素の働きにより3つのグループに分けています。



オレンジ…熱と力になるもの **赤**…血や肉や骨になるもの **青**…体の調子を整えるもの

主食に**オレンジ**の食べ物、主菜に**赤**の食べ物、副菜に**青**の食べ物を取り入れると、
バランスよく栄養素を摂取することができます。



5月5日は子どもの日です。もともと中国から伝来した
「端午の節句」が由来です。
子どもたちの健やかな成長を祝う日です。
保育園では5月2日に子どもの日のメニューが出ます
楽しみにしててください♪