



給食だより



社会福祉法人 雫石保育園 令和8年5・6月号

木々の若葉が目まぶしい風薫る5月となりました。

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。

5月は連休でおでかけ等の疲れから体調を崩しやすくなります。ご家庭でも食事の栄養バランスに気を付けて、十分な睡眠を取り、元気に登園しましょう！

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こいのぼりを飾る風習があります。こいのぼりを飾る風習は江戸時代から始まったと言われています。鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと願いが込められています。

柏餅
柏の葉が新しい芽が出るまで落ちないことから、「家系が続く」「子どもが健やかに成長する」ことを願って食べられています。

ちまき
災いを避け、「元気に育ちますように」という願いが込められた食べ物です。



6/5(金)は、お弁当の日です。

お弁当は特別なものでなくて大丈夫です。お子さんが普段から食べ慣れているものを、無理のない量で入れていただければと思います。気温が高くなってくる時期でもありますので、十分に加熱したおかずを入れるなど、衛生面への配慮をお願いいたします。



注意しよう!!

- × 生もの (刺身・生卵・半熟卵など)
- × 傷みやすい食品 (煮物や汁気の多いおかず)
- × 食べ慣れないもの
- × 量が多すぎるもの



6月4日～10日は虫歯予防月間です。

むしばになりにくいおやつ

砂糖が少ない・歯にくっつきにくい



歯 によいおやつをえらぼう

むしばになりやすいおやつ

砂糖が多い・歯にくっつきやすい



虫歯を作らないおやつの食べ方



時間と量を決めよう！
おやつの時間と量を決めることで、だらだら食べを予防できます。



飲み物は甘くないもので！
おやつと一緒に甘い飲み物まで飲んでしまうとより虫歯のリスクが高くなってしまいます。お茶か水、牛乳にすると良いでしょう。



食後はうがいや歯磨き！
食後はできるだけ早くうがいや歯磨きをして、糖分が長く口の中に残らないようにしましょう。

