



5月の給食だより

令和8年4月30日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川, 濱田
調理師 藤本



さわやかな風が心地よく、新緑がきれいな季節となりました。
子どもたちは新しいクラスにも慣れ、元気いっぱいに過ごしています。

5月のメニューでは、みずみずしく栄養豊富な春が旬の食材を取り入れ、素材のおいしさが感じられる献立にしています。また、子どもたちが食材や料理に興味を持ち、楽しく食べることができるよう、色合いや見た目にも工夫することで、季節の食材をおいしく、楽しみながら、食べて健やかな成長につなげていきます。

4月の食育は、食事のマナーや手洗いなどの衛生習慣を身に付ける活動を行いました。食事の前後のあいさつ、食事時の正しい姿勢、食器の持ち方などを一つひとつ確認しながら進めました。

子どもたちは「いただきます」「ごちそうさま」を元気に言ったり、背筋を伸ばして、正しく食器を持ち食べるように頑張っていました。また、手洗いでは、指の間や爪の周りまで石鹸で丁寧に洗うことを繰り返して学びました。

これからも、日々の給食や生活の中で繰り返し伝え、練習しながら、子どもたちに正しい食事習慣が身に付くよう支援していきます。

5月の食育活動は、「旬の食材に触れよう！観察しよう！」をテーマに取り組みます。旬の野菜や果物を虫眼鏡で観察したり、香りをかいでみたり、五感を使って食材を観察していきます。「きれいな色」「へんな形」「生ぐさい」「皮がブツブツ」など、一人ひとりが感じたことを大切に、食材への興味や関心を育みます。

5月も油断しないで！暑さ対策

5月は気温がぐんと上がって、体が暑さに慣れないため、こまめな水分補給や休息など、熱中症にならない注意が必要です。

また、毎日の食事も大切です。特に汗と一緒に失われやすい水分やミネラルを意識してとることがポイントです。汁物や果物、野菜などを取り入れて、体の調子を整えましょう。

おすすめの食べ物

- ①水分がしっかりとれるもの
 - ・いちご・オレンジなどの果物、きゅうりやトマト
 - 体を冷やしながら水分補給ができる
- ②ミネラルが補給できるもの
 - ・わかめ、ひじきなどの海藻類やみそ汁
 - 汗で失われる栄養を補える
- ③疲れにくい体をつくるもの
 - ・豚肉(ビタミン B1)や大豆製品(豆腐・納豆)
 - 体のだるさ予防



今が旬！ そらまめ

5月は「そら豆」が旬の季節です。豆のさやが空に向かって伸びることから「そら豆」と呼ばれています。

そら豆には、子どもたちに大切な栄養が豊富です。体調を整えるビタミン B 群や、お腹の調子を整える食物繊維、体をつくるたんぱく質も含まれています。

子どもたちには、そら豆などの食材に触れたり、味わったりする体験をとおして、季節折々の食べ物への親しみを深めさせていきます。

献立紹介

5月22日(金)…せんちゃん焼きそば

せんちゃん焼きそばは、切干大根を使った広島市の小学校の給食で提供されているメニューです。

具材に食物繊維が豊富な切干大根や野菜がたくさん使われていることから「せんちゃん」と名づけられました。ウスターソースと中濃ソースで美味しく味付けをします。

5月の紫外線に要注意！！

紫外線は5月に最も大量に降り注ぎます。紫外線には UVA 波と、UVB 波の2種類あり、UVA 波がシワやシミ、そばかすの原因です。

給食では、お肌や体にも良いと言われているビタミン A は緑黄色野菜で、ビタミン C はキウイやグレープフルーツで、ビタミン E は卵やごまなどでしっかり取り入れる献立としています。

5月5日は「こどもの日」

子どもたちが元気に大きくなることを願う日です。こいのぼりを上げたり、柏餅やちまきを食べたりする習慣があります。

給食では、子どもたちの健やかな成長を願って、昼食では「こいのぼり」の形をしたオムライスを、3時のおやつではフルーツサンドを提供します。