



令和8年(2026年)



(作成者) 栄養士 野原正子

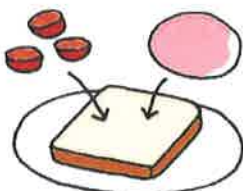
5月を迎える頃は、子ども達もだいが園での生活に慣れてきます。給食も楽しそうに食べていますが、野菜が苦手な様子もみられたりします。家庭でのお子さんの反応はいかがでしょう。

園では子どもたちに食べることの楽しさ、食べ物が自分の体をつくっていくことなど、子ども達が食への興味を持つことができるようにと指導・声かけをしています。



ちょっと足して 手軽にバランスアップ

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは、なかなか大変です。時間がない時でもほんの少し手を加えるだけで栄養バランスはアップします。できるところから始めましょう。



みそ汁に卵と野菜をプラス 食パンにハムとトマトをプラス

無理なく続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう。



朝ごはんは目覚めのスイッチ



朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな栄養素が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の動きが高まり、排便をしやすくなります。

元気にすごすために朝ごはんをしっかり食べて、体を目覚めさせましょう。

子どもと一緒に朝ごはんの習慣を！



幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけさせたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早起き早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくりましょう。

5月5日は端午の節句



こいのぼりクッキーをつくってみよう！

※卵・乳アレルギーでも大丈夫！

<材料> 10~12枚分位

小麦粉	105 g
砂糖	30 g
油	25 g
豆乳(又は牛乳)	25 g
バニラエッセンス (あれば1滴)	
レーズン(目)	適

<作り方> ※形はストロー、スプーン、へらなどで工夫してね。

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② ボウルに砂糖、油、牛乳をまぜあわせる。
- ③ 小麦粉をいれ、ゴムべら(又はしゃもじ)でまぜ、ひとまとめにする。
- ④ まな板の上に生地をおき、めん棒(又は、手の平)で平らにし、こいのぼりの形を作る。
(冷蔵庫で、15分位冷やしておくと扱いやすくなります)
- ⑤ オーブン170℃ 10~12分焼く。



大きく作って、割って食べるのも楽しい！ ↑