



5月 給食だよ!



令和5年5月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

木々の若葉が目まぶしい風薫る5月となりました。

入園・進級から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。
みんなで食べる給食にも慣れてもらえるよう、今月も子どもたちの食べやすいもの、
食べ慣れたものを中心とした献立にしました。

三色食品群ってなんだろう?

三色食品群とは… 食材を栄養素の働きから、3つのグループに分けたもの

体をつくる赤の食品

魚・肉・卵・大豆・大豆製品



牛乳・乳製品・海藻・小魚類



エネルギーになる黄色の食品

穀類・いも類

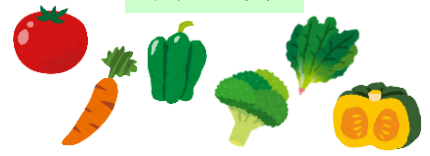


油脂類・脂肪分の多い食品



体の調子を整える緑の食品

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

うがいをマスターしよう! うがいには、『ブクブクうがい』と『ガラガラうがい』の2種類があります。まずは『ブクブクうがい』から練習を始めましょう。

Step1 フクフクうがい

① 水を口に含み、そのまま吐き出す



最初は、口に水を含むところから始め、そのまま吐き出してみよう。

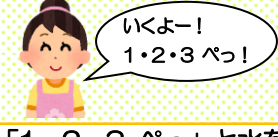
② 数秒間、水を口に含む練習をする



数秒間、水を口に含んだままている練習をしよう。

1・2・3・4...

③ 水を吐き出すタイミングを覚える



「1・2・3 ペッ」と水を吐き出せるように、大人が数を数えながら、吐き出すタイミングを覚えよう。

いくよー!
1・2・3 ペッ!

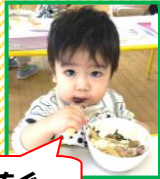
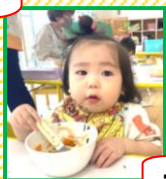
④ 頬をブクブクと動かす



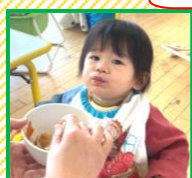
口に水を含み、水がもれなくなったら、頬を動かす練習をしよう。

4月の誕生会
はさくらごはん

ひよこ組(0・1歳児)給食・おやつの様子



もくもく



ごくごく



おせんべいだよ!

