



# 5月 給食だよ!



令和6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。

赤・黄・緑  
仲良く食べよう

## 三色食品群ってなんだろう?



エネルギーになる  
黄色の食品

体をつくる  
赤の食品

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



体の調子を整える  
緑の食品

ポイントは食材の見た目の色ではなく、  
栄養素の働きの色



赤いトマト → 緑の食品

白い牛乳 → 赤の食品

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。

## ひよこ組(0・1歳児)の 給食・おやつの様子



写真撮ってるの~?

おいしいな!

おやつはパンだよ!

### 端午の節句とは

男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日。

奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を  
払い無病息災を願うものだった。これが男の子の  
節句として定着したのは鎌倉時代以降。菖蒲が『尚  
武一武を尊ぶ』意味につながることから鎧兜や鯉  
のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができた。



柏餅

かしわの木は新芽が出るまで  
古い葉っぱが落ちないことから、  
『跡継ぎが絶えない』『子孫代々  
栄えるように』という願いが込め  
られている。



ちまき

古代中国から伝わった行事食。  
中国で人望の厚い「屈原(くつげん)」という政治家が亡くなり、  
人々が供養のために葉で米を包み  
川へ投げたのがちまきの始まり。  
その後、『健康』や『厄よけ』を祈  
願するものとして、端午の節句に  
ちまきを食べるようになった。

