

栄養だより

5月号

令和8年4月27日
社会福祉法人 国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 倉科 亜由美

新年度が始まり、にぎやかな毎日が続いています。少しずつ園の生活にも慣れ、子どもたちの表情にも笑顔が増えてきました。新しい環境での食事にも少しずつ慣れてきた様子が見えてきています。

子どもたちも新しい環境で疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭でも、栄養バランスの良い食事や、ゆったりとした時間を大切に過ごしてみてください。

季節を感じる初夏の野菜

5月は、春から夏へと季節が移り変わる時期です。給食でも、そら豆や新じゃが芋、スナップえんどう、アスパラガスなど、初夏の野菜を使ったメニューがたくさん登場します。

この時期の野菜は、やわらかく、みずみずしいのが特徴で、子どもたちの味覚を育てるのにもぴったりの食材です。野菜の皮をむいたり、匂いをかいだり、色や形を確認するのも立派な食育のひとつです。ご家庭でも「これは何色かな？」「においはどう？」など、声をかけながら、季節の恵みを一緒に楽しんでみてください。



朝ごはんを食べよう



朝ごはらは、眠っていた体をやさしく目覚めさせ、元気に1日をスタートするために大切です。特に0歳児から卒園までの時期は、生活リズムを整えていく第一歩として、朝ごはんの習慣がとても重要になります。無理のない範囲で、朝に食べるリズムをつけていきましょう。

【朝ごはん1回量の目安】※個人差があります

■9～11か月(離乳食後期)

- ・主食(5倍粥～軟飯):90～110g(軟飯は80g)
- ・主菜(肉・魚・豆腐など):大さじ1～2位(15～20g)
- ・野菜・果物:大さじ2～3位(30～40g)
- ・ミルク:食後に100ml程度(個人差あり)

■1～2歳頃

- ・主食:(ご飯、パン)子ども茶碗2/3～1杯
- ・主菜(肉・魚・豆腐など):大さじ2～4位(20～40g)
- ・副菜(野菜など):大さじ3～4位(30～50g)

■3～5歳

- ・主食:子ども茶碗2/3～1杯
- ・主菜:大さじ3～4位(30～50g)
- ・副菜:小鉢1皿分(50～80g)



忙しい朝には、「おにぎりや牛乳」や「パン・ヨーグルト・果物」などでも大丈夫です。朝食を食べる習慣を身につけることが大切です。

4月の食育の様子

●ぞう組 食事のマナーについて



食事の際のマナーや、食事の時の姿勢について、クイズ形式で楽しく学びました。

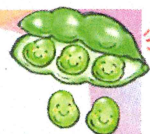


食事の前にはお箸の正しい持ち方についてもお話しし、この日は全員お箸を使ってご飯を食べました。



4月末には、きりん組クラスで、スナップえんどうのすじとりの食育活動を行う予定です。

☆5月の食育予定☆



- 22日 くま組 スナップえんどうのすじとり
- 26日 きりん組 そら豆のさやとり
- 7.15.21.29日 ぞう組 野菜の皮むき(ピーラー)