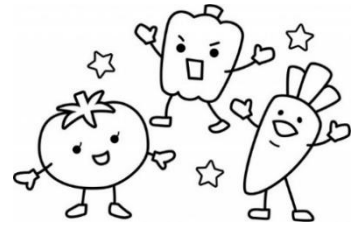


# 5月 給食だより

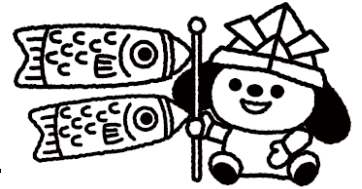


## 中宮まぶね保育園



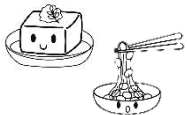
新年度が始まり 1 カ月がたちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃かと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しやすくなります。三食しっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

日中は気温もぐんぐん上がってきています。水分補給をしっかりとて厳しい暑さに備えましょう。



# ま

まめ



# ご

ごま



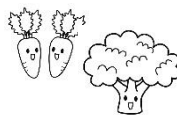
# わ

わかめ



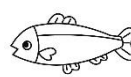
# や

やさい



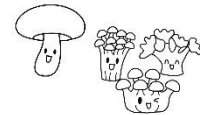
# さ

さかな



# し

しいたけ



# い

いも



「まごわやさしい」とは栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい 7 つの食材の頭文字です。不足しがちな栄養素を補ってくれる食品でもあります。毎日の食事に取り入れ、健康的な食生活を送っていききたいですね。

### 5月行事食

〈お誕生日会〉



キャロットライス  
鶏肉のノルウェー風  
いんげんのソテー  
豆乳スープ  
(おやつ)

りんごジュース  
ビスケットケーキ



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼。児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。