

献立表

2019年05月

石原かがやきこども園(一般)

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分搦き米, シーフードカレー, オレンジ, etc.

食塩

1.6g

2.1g

2.1g

2.1g

3.0g

1.0g

4.2g

2.8g

2.3g

2.1g

2.6g

2.3g

1.3g

3.0g

3.2g

未満児の栄養価は
以上児の8割です。

献立表

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分搦き米, シーフードカレー, オレンジ, etc.

食塩

3.4g

0.9g

2.3g

3.3g

1.8g

2.3g

3.0g

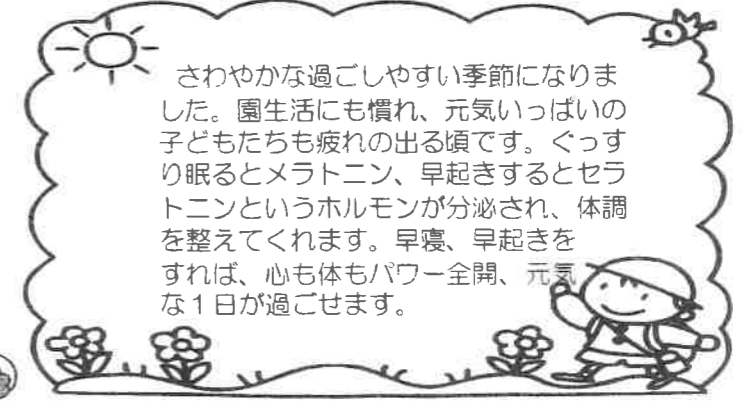


5月5日は「端午の節句」です

5月5日「こどもの日」は「端午の節句」または「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも呼ばれます。

こいのぼりを立てたり、武者人形を飾ったり、かしわ餅やちまきを食べたりしますね。

かしわ餅に使うかしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちず、いつまでも続くことから子孫繁栄(家系が絶えない)の意味があります。



さわやかな過ごしやすい季節になりました。園生活にも慣れ、元気いっぱいの子どもたちも疲れの出る頃です。ぐっすり眠るとメラトニン、早起きするとセラトニンというホルモンが分泌され、体調を整えてくれます。早寝、早起きすれば、心も体もパワー全開、元気な1日が過ごせます。