



2023年5月
 はあと保育園中央
 〒753 - 0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒔 英朗

新年度がスタートして、あっという間に一ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？それと同時に、疲れが出てくる頃でもあります。毎日元気に過ごす為にも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

お知らせ

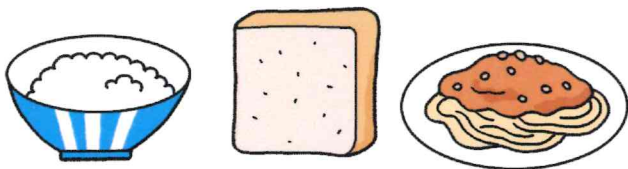
- ・お弁当の日：5月18日（木）
 ※おやつは園での提供になります。
- ・お誕生日会：5月26日（金）
- ・お弁当の日：5月27日（土）
 （9時、15時のおやつ持参も
 よろしくお願ひします。）

旬のお野菜

<そらまめ>

マメ科の植物で大豆やインゲン豆などと並び6大食用豆と呼ばれています。そらまめという名前は重力とは反対にさやが空に向かって実る事から名付けられたといわれています。主な栄養素はタンパク質で他にもビタミンB1、B2、食物繊維など豊富に含まれています。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

