



給食だより 5月

発行日 4月27日

風にそよぐ木々の緑もまぶしく、過ごしやすい季節となりました。新年度がスタートしてからあっという間に1ヶ月が経ち、園庭や裏の空き地で元気に遊んでいる子どもたちの姿が見られます。新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、最近はお家で過ごすことも多いと思いますが、疲れが出たり季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、規則正しい生活とバランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高め、感染症にも負けないように、笑顔で元気いっぱい過ごしましょう。

5月5日 こどもの日

もともと「端午の節句」・「菖蒲の節句」と呼ばれ、奈良時代から続く男の子の健やかな成長をお祝いする日でした。強い香気で邪気を払う菖蒲やよもぎを家の軒につるしたり、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。鯉のぼりや武者人形などを飾り、ちまきや柏餅を食べながら、家族みんなでお祝いしましょう。

柏餅（主に関東地方）：柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので新芽を子ども、古い葉を親に見立て、『家系が絶えない』さらには、『子孫繁栄』を象徴するものとして縁起が良いとされています。

ちまき（主に関西地方）：中国の故事からきており、最初はれんじゅの葉でもち米を包んでいたそうです。やがて、茅の葉も使われるようになり、「ちがやまき」とも呼ばれ、それがだんだんと短縮され、ちまきと呼ばれるようになりました。ちまきを毒蛇になぞらえ食べることで免疫力をつけ、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

新型コロナウイルスに負けない体作り ＝免疫力を高めるポイント

免疫力を高めるには・・・

- ① 腸内環境を整える→腸内の善玉菌を増やす
発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。
- ② 粘膜を正常に保つ→バリア機能を高める
ビタミンAを積極的に摂りましょう。
- ③ 内臓温度を上げる→体を内側から温める
温かい飲み物を飲んだり、体を温める食材（根菜類、生姜、にんにくなど）を食べましょう。
- ④ 血流を促進する→体を冷やさない
免疫細胞を強化する役割のある肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を含む食材を食べましょう。

○免疫力アップの食材

ヨーグルト、みかん、バナナ、にんじんジュース、緑茶、干し柿、キムチ、納豆、メカブ、キウイ、アーモンド など。

⇒これらをバランス良く、1日3食食べることが大切です。また、旬の野菜は、最も栄養価が高く、免疫力アップに効果があります。

乾物を使って栄養満点の食事を！！

乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたもの。乾燥させる前よりも栄養や旨味、甘味などが増えるという特徴があり『健康な食材』として注目。常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役に立ちます。



5月の旬

あじ さわら いわし かつお しらす
わかめ なら たけのこ アスパラガス かぶ
きくらげ キャベツ グリンピース レタス
さやえんどう じゃがいも ごぼう そらまめ
あまなつ キウイ いちご メロン
なつみかん グレープフルーツ マンゴー

☆食の記念日☆

1日 新茶の日	15日 ヨーグルトの日
5日 わかめの日	27日 小松菜の日
7日 粉物の日	29日 こんにゃくの日
9日 アイスクリームの日	



お知らせ

○今年度も各クラスの畑で野菜を育てます。連休明けくらいにクラスで決めた野菜の苗植えを行います。その他にも、5月の食育活動として、稲の苗植え・さつまいもの苗植え（以上児）を予定しています。

