



給食だより5月

発行日 4月28日

風薫る5月、さわやかな季節になりました。新年度がスタートして1カ月。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んで給食を食べる量も増えたように感じます。5月は休日が続いて生活リズムが乱れがちになるので、毎日楽しく、元気に過ごせるよう早寝早起きをし、栄養バランスのよい食事を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。

「端午の節句」

5月5日は「こどもの日」。もともとは「端午の節句」・「菖蒲の節句」と呼んで、男の子の健やかな成長を祈願する行事の日でした。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願いました。

端午の節句は中国伝来の風習ですが、かしわ餅を食べるのは、日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。



お知らせ

○今年度も各クラスの畑で、野菜の苗植えを行い、夏野菜を育てます。その他にも、5月の食育活動として稲の苗植え・さつま芋の苗植えを予定しています。

5月の旬

| | | |
|---------|----------|-------|
| あじ | かつお | しらす |
| アスパラガス | かぶ | キャベツ |
| グリーンピース | さやえんどう | |
| じゃがいも | そらまめ | レタス |
| キウイ | グレープフルーツ | なつみかん |

○グリーンピースは、食物繊維が多く栄養も豊富です。今の時期には、さや付きの生の豆が新鮮でおいしいです。豆ご飯やポタージュ、バター炒めや天ぷら等、色々な調理法で味わえます。

○さやえんどうは卵でとじたり、煮物に加えたりすると彩りも良くなります。

○旬のあじ、アスパラガスに、玉ねぎやパプリカも使って南蛮漬けにすると野菜もたくさんとれます。

腸を整える食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいです。お菓子やインスタント食品、ファストフード等の食品ばかりとると、便秘を誘発し長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力も向上します。食物繊維が豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類等を積極的に食事に取り入れ、食べることが大切です。

