



# 給食だより 5月

発行日 4月30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。5月に入ると、休日が続いて生活リズムが乱れがちになります。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体調を崩さないように気を付けていきましょう。



## こどもの日

5月5日は、端午の節句と呼ばれ男女を問わず子ども達の幸せと健やかな成長を祝う日とされています。家庭ではこいのぼりを立て、菖蒲の湯に入り、かしわ餅を食べてお祝いします。

### かしわ餅

柏の葉は、新しい芽が出来るまで古い葉が落ちない様子から「家が絶えない」と子孫繁栄の象徴とし、江戸時代中期頃から食べられるようになったそうです。また、当時は小倉あんと味噌あんの2種類があったそうです。

### 菖蒲湯（しょうぶゆ）

5月5日は、めでたい反面、「陰」に転じやすいとされたため、香り高い菖蒲を入れたお風呂に入り、邪気を払って無病息災を願います。また、菖蒲には薬草効果があるので健康につながると言われています。菖蒲をそのまま湯船に入れても楽しめますが、葉を細かく刻んでガーゼやネットに入れて使用すると香りが増します。

### \*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・さつま芋の苗植え（以上児）を予定しています。

## 八十八夜

「♪夏も近づく八十八夜〜♪」

立春から数えて88日目にあたる日。この頃から気候が安定して霜が降りなくなり、農作業を始める目安になりました。また、この時期は茶摘みが盛んになる時期で、初物のお茶は、不老長寿や無病息災で過ごせるとの言い伝えがあります。

今年の八十八夜は、5月1日（水）です。

### （お茶に含まれる成分と効果）

- **カテキン類**：抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭予防、食中毒の予防
- **カフェイン**：覚醒作用、利尿作用
- **テアニン**：リラックス効果
- **ビタミンC**：粘膜や皮膚の健康維持、抗酸化作用、抗ストレス作用
- **フッ素**：歯の表面を強化し、虫歯にならない抵抗力をつける効果



## 5月の旬

あじ かつお しらす かぶ にら  
 わかめ たけのこ アスパラガス 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 メロン  
 なつみかん グレープフルーツ マンゴー