

5月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 5. 1



入園・進級して1ヵ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつを友だちと仲良く食べている姿も見られるようになってきました。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらえたらと思います。

そしてこの時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも、食事の栄養バランスや、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

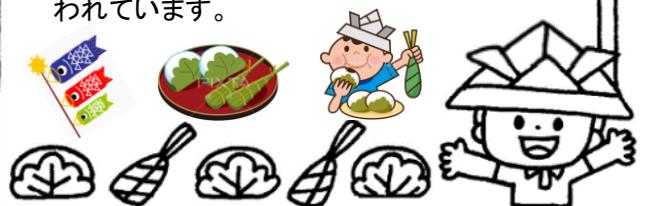
身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。たけのこ、フキ、菜の花、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」といいます。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



★4月誕生会献立紹介★



★献立★ 《お昼ご飯》

- ・エビピラフ
- ・ミートボール&付け合せ
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ
- ・オレンジ

《3時のおやつ》

- ・3未いちごロールケーキ
- ・3上ショートケーキ
- ・牛乳



旬の食材



《そら豆》

そら豆には、ビタミンB1・ビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB1は糖質を分解し、エネルギーに変換するのに不可欠なビタミンです。ビタミンB2には糖質・脂質の代謝を促進する働きがあり、運動する人や肉体疲労に従事する人など、エネルギー消費量の多い人は積極的に摂取するとよいです。

さやつきの物を選ぶ時は、柄が緑色でみずみずしく、しわのないものを選びましょう。乾燥に弱いので、風にあたらないように保存しましょう。

《その他の旬》

野菜・アスパラガス、新玉ねぎ、スナップえんどうなど
果物・びわ、メロン、甘夏など
魚介類・かつお、あじ、いさきなど

