

5月の給食たよりの

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃ではないかと思ひます。

環境も変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがらです。

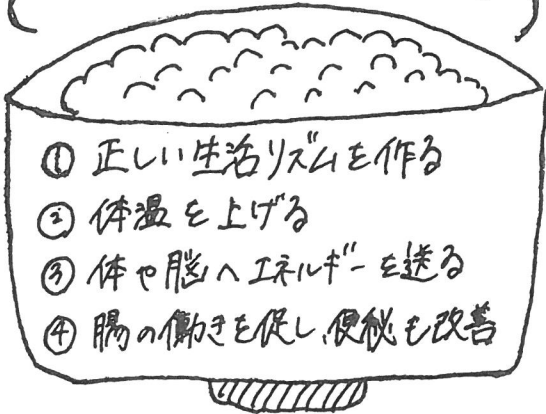
規則正しい生活を身につけるために「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

(元気な1日は、
朝ごはんから!!)

ホームページに
簡単に作る
朝ごはん掲載中!!

5月5日は

端午の節句



- ① 正しい生活リズムを作る
- ② 体温を上げる
- ③ 体や脳へエネルギーを送る
- ④ 腸の働きを促し、便秘も改善

今では「子どもの日」として、お祝いされる5月5日、端午の節句は、家の跡継ぎとして生まれ、男の子が無事に成長することを祈り、一族の繁栄を願う行事です。鎧や兜には「交通事故や病気から子どもを守ってくださるよう」という願いを込めて飾られます。また、こいのぼりは鯉が「急流」を乗り越えるという中国の伝説にちなんで、「子どもが、どんな環境にも耐え、立派な人になるように」という願いが込められています。

栄養ワンポイント!

★春の味覚 グリンピースを味わってみよう★

グリンピースの美味しい季節になりました。グリンピースは、大人でも苦手だと感じる人が、多いのではないのでしょうか?

しかし、グリンピースにはたんぱく質が豊富に含まれている他、たんぱく質やビタミン類、特に糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1や貧血、体の成長に必要な葉酸が多く含まれています。

保育園では、19日にピースごはんを提供します。春から初夏にかけてしか出回らない季節限定の美味しさを是非ご家庭でも味わってみてください。



特別献立

4/28に提供しました

- | | |
|-----------|---------------|
| <おひるごはん> | <おやつ> |
| ★ ケチャプライス | ★ きゅうにやう |
| ★ 鶏肉の唐揚げ | ★ 米粉のこいのぼりケーキ |
| ★ ブロックソー | |
| ★ 若竹汁 | |
| ★ いちご | |

八十八夜、てなあに?

立春から数えて、88日目「八十八夜」といひ、今年、5月2日になります。「夏を遊ぶ八十八夜〜」という歌があるように、新茶を摘む時期であり、ここで摘まれた新茶飲むと病気にならない、長生きするなど、縁起のよい言い伝えもあります。また、「八十八」を組み合わせると

「米」という字になることや「八十八」は、米ムカドリ縁起がよいため豊作祈願や夏の準備と始める吉日とされています。