



# 5月 給食だより



軽野保育園

令和2年4月30日

さわやかな5月の風が気持ちが良い季節ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子供もいます。子供たちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしていたりしませんか？苦手なものには手を付けないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」ができるように、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。



## こどもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい目が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとしてたべられるようになったといわれています。おうちでもかしわもちを食べて、こどもの日をお祝いしてみてください。そして、日本の伝統文化を子供たちに伝えていきたいものですね。



## ビタミンを摂取して免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、ビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



## 旬の食材

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、メロン、いちご、かつお、

\*旬が短く、季節を感じる山菜の「苦み」も、大切な味覚のひとつです。



栄養士 江波戸 淳子