

2024年

給食だより



春明保育園 栄養士

入園・進級して1ヵ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。そしてこの時期になると少し疲れも出てきます。体調も崩しやすくなりますので、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！



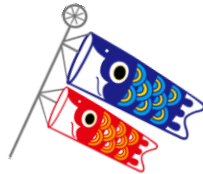
身体が目覚める春野菜



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！

端午の節句

5月5日はこどもの日です。子どもたちの健やかな成長を願う日で、男女の別はありません。別名「端午の節句」というので、男の子のお祝いの日というイメージが強いのですが、本来はみんなが無事に過ごせるよう季節の節目に邪気払いをする行事です。



春ですが暑くなってきました！！
熱中症に注意しましょう！！

暦ではまだ春ですが、真夏のような暑さの日が増えてきました。しっかり水分補給をして、熱中症の予防を行いましょう。



端午の節句の食べもの

柏もち

あん餅を柏の葉で包んだ和菓子。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、健やかな成長と子孫繁栄の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。



ちまき

5月5日が命日の中国の詩人・屈原を弔うためにつくったのが始まりと言われています。うち米やうるち米でつくり、笹などで巻いて蒸します。免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

