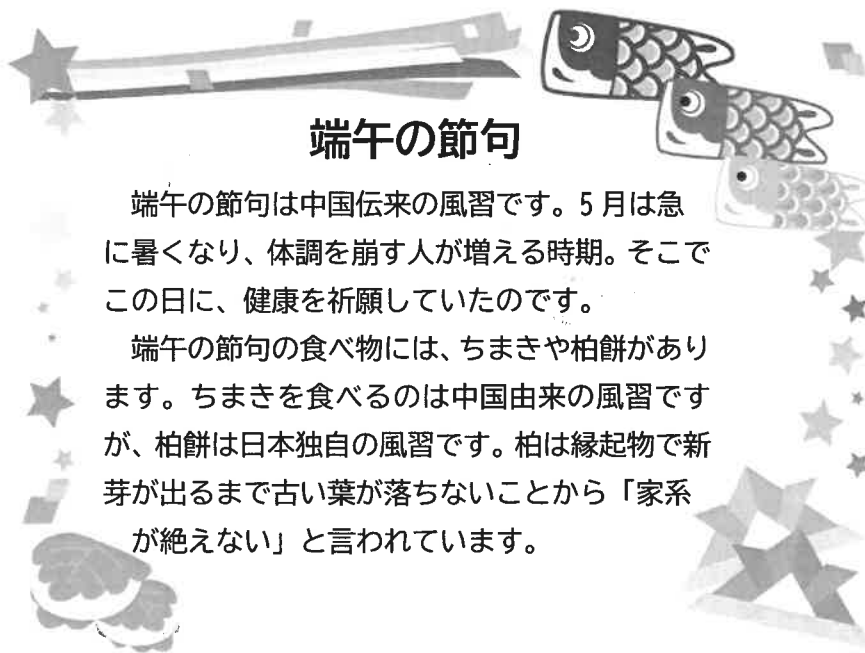


# 5月 給食だより



令和4年



## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。入園・進級して一か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れ、元気な姿が見られます。GWは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れもたまり、体調も崩しやすくなってきます。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



**今月の旬**

5月(春)の旬  
“たけのこ(筍)”

たけのこはご存じのとおり竹の芽の部分です。たけのこには、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害ではありません。これらの成分は疲れをとる働きもあるんですよ!!

**お知らせ**

今月のおやつ1組さんの別メニュー

2日 1歳からのサッポロポテト  
31日 アンパンマンのお野菜せんべい

**朝食を食べないと...**

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

