

給食だより



文殊乳児保育園
令和2年5月



天気もよい日が多くさわやかで過ごしやすい時期になりました。草や木もどんどん緑が濃くなっていきます。今年は、新型コロナウイルスの為外出自粛となり、家で過ごすことが多いことと思いますが、時間があれば、ぜひお子さんと一緒にクッキングなども、取り入れてもらえたらと思います。また、生活習慣も乱れがちになりますので、免疫力を高める食品などで、体調管理には十分気を付けていきましょう。



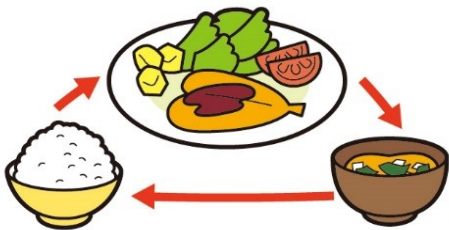
子どもの日

子どもの日は、昔「端午の節句」といって、男の子の成長を祝う日でした。強く勇ましい子に育つことを願って、こいのぼりを立てたり、かぶとや武者人形を飾ったりする風習が今でも伝えられています。また、この日に食べる行事食といえば「ちまき」と「柏もち」。ちまきを食べる風習は中国から伝えられたもので、柏もちはもちを包む「葉」に由来があります。柏の葉は新芽が育つまで落葉しないことから、家系が絶えない縁起物として用いられるようになったそうです。

保育園では、中華ちまきを提供します。

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
- ▶ お皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、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」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



・お弁当の日…22日 3才沓掛登山

誕生会メニュー



(20日)

- ★ピースご飯
- ★ハンバーグ
- ★ごま和え
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

・きりん組さんが人参の収穫をしたので、塩茹でにして提供しました。おいしいと言って、おかわりもたくさんしてくれたようです。



免疫力を高める食品

- ① **肉、魚、卵、大豆製品や乳製品などのタンパク質**。タンパク質は細胞や免疫物質を作る成分の1つです。
- ② **かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などのβ-カロテン**。緑黄色野菜に主に含まれているβ-カロテンは、細菌やウイルスをやっつける細胞を増やしたりしてくれます。
- ③ **ヨーグルト、納豆、味噌などの乳酸菌**。腸内環境を整えることで、免疫力が高まります。

ほんの一例ですが、大切なのは、これらの食品を大量に食べるのではなく、まんべんなく色々な物を食べることです。日頃からバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識して摂ることが、病気に強い体を作ることに繋がります。