

2021年  
5月号

給食だよ



池上わかばこども園

5月と言えば「こどもの日」、こどもの日と言えば「鯉のぼり」。



5月になり暖かくなってきましたが、気温の変化に気を付けて風邪を引かないようにしましょう。さて、5月のこどもの日ですが、なぜ鯉のぼりをするのか皆さんはご存知でしょうか。

こどもの健全な成長を願う日によく知られていますが、清流だけでなく沼や池でも生きられるほど強い生命力を持った鯉が、こどもの健康を願う象徴として江戸時代に使われたのが始まりだそうです。

こどもたちがさらに健全に成長出来るように、これからも健康的で美味しい給食をお届けします。

### 今月の目標



いろいろな野菜に興味を持つこと。  
きちんと「手洗い」と「うがい」をすること。



健康で強い体を作るために野菜は欠かせない存在です。

どの野菜にどんな栄養が含まれているのか興味を持ってみましょう。いつかきっと野菜が好きになるはずですよ。

そして、その健康な体を守るためには「手洗い」と「うがい」が欠かせません。

食事の前などに「手洗い」と「うがい」をし、バイ菌を体内に入れないように心掛けましょう。また「うがい」をすることで、のどがキレイになり、口からバイ菌が入るのを防ぐという効果があります。毎日元気に楽しい生活を送れるように、「手洗い」と「うがい」を忘れないように心掛けましょう。

## 5月の旬ピックアップ



# えんどう豆

えんどう豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに換えるはたらきがあるので、疲労回復に効果があるといわれています。

他にも、抗酸化作用のあるビタミンEや、美肌効果のあるビタミンC、貧血予防に効果のある葉酸などの栄養素が含まれています。

えんどう豆は、さやがふっくらして全体に張りがあり、鮮やかな緑色でみずみずしいものを選びましょう。