

2024年

# 5月号 給食だより



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。

子供の健全な成長を願う日で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、子供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。

子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



### 新玉ねぎ

新玉ねぎは3月～5月が旬の食材です。新玉ねぎは柔らかくて甘みがあるので、薄くスライスしてサラダに使うのがおすすめです。

玉ねぎに含まれる硫化アリルという辛みと涙が出る成分は、疲労回復効果や血栓の生成を予防してくれる効果があります。

新玉ねぎを選ぶときのポイントは、触ったときにふにやっとならぬもの、持ったときにずっしり重みを感じるものを選びましょう。