



5月給食だより



円町まね隣保育園 2020年度



さわやかな風が吹く過ごしやすい季節となりました。

新年度がスタートして1ヶ月が経ちますが、この間 コロナウイルスによる登園自粛期間でもあり、家庭保育の協力をしていたいただきありがとうございました。延長となりますが、コロナウイルスが早く終息し、安心して過ごせる毎日になるよう祈るばかりです。

子どもたちの健康を考え、栄養のある食事を家庭も保育園も作っていきましょう。

今が旬、スタミナ野菜「ニラ」を食べてパワーをつけよう!

< 栄養 >

カリウム、カロテン
カルシウム、ビタミンE
ビタミンC、食物繊維

< 保存方法 >

日持ちがしないので、早い日に使い切りましょう。
残った時には、根元部分にぬれたペーパーをあて、軽く乾燥けいようにします。そして、新聞紙で包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存しましょう。



血液サラサラ

免疫力アップ

疲労回復

元気のもと
におい成分「アリシン」の
な果とは??

ビタミンB₁の吸収を促すので
肉料理との相性が良い
(肉の臭い消しにもなる)

有酸素成分が多い

根元の白い部分には、
香りと口実のもと「アリシン」が
葉先の約4倍含まれています。
うま味とシャキシャキ感のためにも、
切り捨てずに食べましょう。

食物の3つのグループ 「3色食品群」とは

栄養素の働きと特徴をもとにして赤・黄・緑の3つのグループに分けたものです。
それぞれのグループには大切な働きがあります。

1回の食事の中で、3つのグループの食物がバランス良く入っていることが望ましいといわれています。



バランス良く食べることは偏りなく食べること

何を食べれば良いか、子どもと一緒に考え選び、
楽しい食卓にしましょう。
楽しく食事することは、心の栄養にもなります。

風邪予防のポイント

1. たんぱく質(肉・魚・卵・豆など)をしっかりとりましょう。
→ 細胞が強くなりウイルスの侵入を防ぎます。
2. 発酵食品(ヨーグルト・味噌・納豆など)をとり入れましょう。
→ 腸内環境が整い免疫力がアップします。
3. 温かい飲み物をとり入れましょう。
→ 体温を上げることで免疫力がアップします。

端午の節句に魚のぼりをたて、かぶと、よろいを食べることは、江戸時代からの風習です。
「身体を守る」という意味があり、子どもたちの健やかな健康を祝う日です。

かしわもち



柏の木は新芽がでるまで
古い葉が落ちない事から
「血脈継ぎがなくならない」と言う
縁起の良いものと言われています。

ちまき



もちやもち米を芭蕉の葉で包んだ
もので、それを食べると免疫力が付き
病気を追い払う力があると
言われています。

菖蒲



菖蒲の葉には、強い香りがあり、病気を悪いことを追い払う力があるとされています。
軒先に菖蒲を飾ることや、お風呂に入れる風習があります。