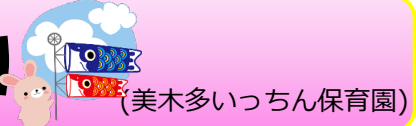


2023年  
5月号

# 給食だより



(美木多いっちゃん保育園)

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、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



## えんどう

えんどう豆はリジンという成分を含んでいて、これが体の疲労回復・成長に大きく役立ちます。

便秘解消や美肌にも効果があるようで、大人にとっても魅力的な野菜です。

季節の変わり目で疲れやすくなった体にピッタリの野菜が、今月の給食で子供たちの前に登場します。

