



2025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。

健康で強い体を作るために野菜は欠かせない存在です。

どんな色の野菜がある？種はついている？葉っぱは何枚？どうやって育てられているの？

切ってみたらどんなだろう？など野菜に興味をもってみましょう。

見た目に興味をもったら、次は味です。食べてみましょう！そして、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。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

ビタミンは、体の調子を整える栄養素ですが、ごはん（炭水化物）やお肉（タンパク質）の消化吸収を助ける働きもあります。

5月の旬ピックアップ



えんどう豆

えんどう豆には、さやごと食べる「さやえんどう（絹さや）」や、さやえんどうの実が未成熟の時点で食べる「グリーンピース・うすいえんどう」、グリーンピースが成熟した状態の「スナップえんどう」があります。

給食に登場する、えんどう豆ごはんのえんどう豆は「うすいえんどう」という品種のえんどう豆です。

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。

糖代謝を助けるビタミンB1・健康な肌を作るビタミンB2も豊富です。

