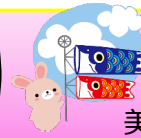


2026年 5月号 給食だより



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



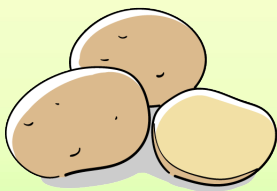
いろいろな野菜に興味を持つこと。
きちんと「手洗い」と「うがい」をすること。



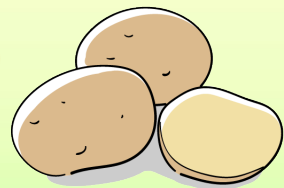
健康で強い体を作るために野菜は欠かせない存在です。

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



じゃがいも

この時期に出回るじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、収穫されたばかりで貯蔵・熟成されていない、みずみずしい「採れたて」のじゃがいもを言います。皮が薄くて柔らかく、皮ごと食べられるのが特徴で、水分が多く普通のじゃがいもよりビタミンCが豊富に含まれています。

春から初夏（地域により5月～9月頃）に出回り、皮ごと調理するシンプルな料理がおすすめです。