

5月 食育

だより



入園、進級をして1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、長いお休みがあるため少し疲れやすい時期です。体調を崩さないように食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。



こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。祝日法では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とされています。

力強く元気なこどもたちの成長を願い、こいのぼりや五月人形を飾ります。

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄を願って食べられており、主に関東地方を中心に広まっています。一方西日本では、災いを避ける目的で、甘くて白いちまきを食べる風習が根付いているようです。



グリーンピース

5月にかけて出荷の最盛期を迎えるグリーンピースは、疲労回復に役立つと言われるビタミン B₁ が豊富です。タンパク質、食物繊維もバランスよく含まれているため、栄養価の高い食材です。

グリーンピースはさやをむくとすぐに乾いてしまうので、買う時はできればさやつきを選びましょう。鮮やかな緑色で、ふっくらとした丸みとハリがあるものを選びましょう。

感染症対策に手洗い

環境が変わると、体調を崩しやすくなります。手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。正しい手洗いを身につけ、習慣にしましょう。

【正しい手の洗い方】

- ① せっけんを泡立てる
- ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- ③ 水で洗い流し、きれいなタオルで拭く

おうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように心がけてくださいね。

