



# 給食だより

【令和2年 5月】 社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

入園・進級して1ヶ月がたちました。新しいクラスや園の生活にも少し慣れた頃かと思えます。この時期は気温の上下が激しく疲れもやすい時です。健康を支える3つの柱「食事・運動・睡眠(休養)」をきちんととる事が大事です。健康な生活を送るために、生活のリズムを大切に毎日元気な生活を送りましょう。



## 【5月5日 子供の日】

◆端午の節句は男の子のお祝いをする日です。5月人形を飾るようになったのは、鎌倉時代からで、男の子の身を守り武士のようにたくましく育てたい！という願いを込めて飾るようになりました。

◆端午の節句には、関東地方では「柏餅」関西地方では「ちまき」を食べることが多いようです。また、端午の節句に食べると縁起がいいとされている食べ物があります。

鯉(ぶり)・・・「出生魚」と呼ばれるため

鯉(かつお)・・・「勝魚」とかけて

筍(たけのこ)・・・「まっすぐに伸びる」という特徴から



☆G・W明けにはありませんが、保育園でもお祝いの食事を提供しますので楽しみにして下さい。

◆こいのぼりは「鯉の滝登り」という言葉があるように、「鯉が竜門を通過して竜になる」という中国の故事から、「立身出世」や「成功して名を挙げますように」という子どもの成長を願って飾ります。



【栄養メモ】 新型コロナウイルスに負けない体作りを！免疫力を高めるポイントは「腸」にあると言われてます。腸の健康に良い食材を積極的に摂ることをおすすめします。

免疫力を高める食材

発酵食品・・・ヨーグルト・味噌・納豆 など

きのこ類・・・舞茸・エリンギ・しめじ など

☆是非、日々の献立に加えてみてください。

