



5月 給食だより

R7. 4. 25 黒田こども園



新年度が始まって1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れて、元気いっぱいの笑顔で遊ぶ子どもたちの姿が増えています。

黒田こども園では、旬の食材を子ども達に触れてもらえるように、たくさん給食に取り入れ、美味しく、楽しく食べてもらえるように工夫しています。今月は大型連休もありますので、体調管理に気をつけましょう。



5月5日は、こどもの日です。

この日は、端午の節句や菖蒲の節句とも言われ子どもの成長を願う日です。

こいのぼりを立て、五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。

それぞれの食べ物には意味が込められ、

「ちまき」は昔、茅(ちがや)の葉で巻かれており、古代中国では茅が邪気を払うとされてきました。

「柏餅」は、柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。また、出世魚と言われる「ブリ」や勝男とかけた「カツオ」、真っすぐ伸びる「筍」も縁起の良い食べ物とされています♪

☆お弁当作りで注意するポイント☆

お弁当の日には、子どもたちが嬉しそうにお弁当を見せてくれます♪

これからの季節に心配されるのが、ノロウイルスなどの食中毒です。

ハム類やマヨネーズ系のサラダを入れるときは腐敗が心配されますので、保冷剤を入れ、汁気の多いおかずはいたみやすくなるので汁気をふき取りましょう！！

また、ミニトマトなど誤嚥が心配されるものは半分に切るといいですね。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。また、冬に溜まった老廃物を排泄し、新陳代謝を促してくれます。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に体がついていけないからです。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう♪

