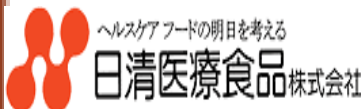




5月栄養だより



春を感じつつも北海道はまだまだ寒い日が多いですね。
寒暖差による風邪を予防するために、意識してほしいことをまとめました。

風邪予防に大事なこと

★手をしっかり洗う

手についたウイルスが体内に入らないように
せっけんで
手を洗いましょう



★睡眠時間はたっぷり

睡眠時間を十分に確保
して体を休めることも
大切なことです



★うつさない

ハンカチやタオルは清
潔なものを使い、咳や
くしゃみが出たときは
手を洗いましょう



★好き嫌いなく食べる

体の抵抗力を高めるた
めに好き嫌いなく食べ、
栄養バランスを
整えましょう



5月5日はこどもの日

こどもの日には、かしわもちやちまきを食べたい、こいのぼりや
かぶとを飾ってお祝いをするご家庭が多いのではないのでしょうか。
こどもの日の由来についてご紹介します！

◆こいのぼり

江戸時代、男の子が生まれると「のぼり」を立てる風習があったそう
です。そこからこいのぼりが誕生しました。健やかな成長や、出世
の願いが込められています。

◆かしわもち

かしわの木は、若い芽が育つまで葉が落ちないことから、縁起の
良い植物と考えられてきました。「子どもが元気に育つように」
という願いが込められています。

◆ちまき

香りの強い葉で巻くことで魔よけの意味をもつとされています。

園では、5月2日に
こいのぼりをイメージした
おやつを提供する予定です！

