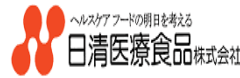


# 5月栄養だより



入園・進級して1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子ですが、疲れも出てくるころだと思えます。食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう！



## こどもの日

こどもの日は、子どもたちの健やかな成長を願う日です。こどもに日にちなんだ食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。

### かしわもち

かしわもちとは、日本独自の風習で小豆あんの入った餅を柏の葉で包んだものです。柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家計が絶えないことを願う意味があるとされています。



### ちまき

ちまきは、中国由来の風習で、笹の葉で細長いお団子を包んだものです。日本では茅(ちがや)の葉で巻くことが主流だったため、「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。



## 春の旬の野菜



春の旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。

この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。春野菜を食べて病気に負けない体づくりをしましょう！

### ○たけのこ

食物繊維が豊富で腸内環境を整えると同時に、コレステロールの吸収を抑える働きが期待されます。

### ○菜の花

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

### ○春キャベツ

ビタミンC、ビタミンU、食物繊維、カロテンが豊富に含まれています。ビタミンUとはキャベツから発見されたもので胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働きがあります。



## 5月5日は子どもの日です！

園では5月2日のおやつにこいのぼりクッキーを提供する予定です！お楽しみに！