



# 給食たより 5月号

## 【たっぷり遊ぶこと⇒おいしく食べること】

新しいクラスの先生やお友だちにもすっかり慣れてきましたね。子どもたちは天気がいいと散歩に出掛けたり、園庭で思い切り体を動かしています。暖かくなり子ども達の動きはより一層活発になります。たくさん体を動かす遊びはいろいろなことを学び身に付け心身共に成長すると同時に、エネルギーを使うので空腹を感じ食事をおいしく食べることができます。そしてたくさん体を動かすと夜はぐっすり眠れます。その間に胃腸が働き、消化が進み朝おきてしばらくすると程よい空腹感を感じて食欲が湧きます。そこから生活リズムも整ってくるので、いいことだらけですね！

### 芽吹きパワーがある 5月の旬の食材

旬の食材がおいしい季節になりました。筍、アスパラガス、ウド、フキ、新ごぼう、新ニンジン、グリーンピース、ソラマメ、カツオ、アジなどといった色鮮やかな食材が並び、私たちの目を楽しませてくれます。旬に収穫した食材は、味の良さもさることながら、栄養価が高く、命の芽吹きパワーがあります。そして老化を防ぐ『抗酸化作用』も高いです。親子で旬の食材をたくさんたべましょう！！



感染症に負けない身体に！

### 《こどもの日の行事食》

こどもの日の食べ物と言えば、『柏餅』と『ちまき』が有名ですね。

●柏餅は餅をくるむ柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、「家系が絶えない」更には「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。

●ちまきは餅米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています



### 腸内環境を整える

免疫を司るリンパ球の 7 割が腸に集中しています。腸内の善玉菌の減少などで腸粘膜が破壊されると免疫力が低下します。

#### ◎積極的にとる食材

食物繊維→きのこ、ごぼう、海藻  
発酵食品→みそ、納豆、ぬか漬け

#### ◎控え目にする食材

小麦、加工油脂使用の菓子  
甘い飲料