



日増しに暖かくなり行楽日和になってきましたね。
 新しい環境にも慣れて、生活も落ち着いてきた頃でしょうか。
 GW・子供の日など、イベントも目白押しです。
 連休続きで生活リズムも崩れがちですが、体調にも気を付けていきましょう。



【端午の節句って?】

端午の節句の起源は古く、約2300年前の中国の、とあるお話だとされています。
 その後日本に伝わり、端午の節句は奈良時代から続く伝統的な行事の一つになりました。
 日本では、邪気祓いの効果があるとされている「菖蒲」を湯に入れて菖蒲湯にし、
 子の無病息災を祈ります。
 保育園でも端午の節句にちなんだ献立を考えているので、楽しみにしててください♪



～端午の節句には欠かせない、鯉のぼりと柏餅の由来について～

- ★**鯉のぼり**・・・中国で言い伝えられていた立身出世の鯉の滝登りのイメージから、
 子供の成長を願い『健康で元気に育てほしい。』『出世魚にあやかって将来を願う。』
 という意味を込めて鯉のぼりを立てるようになったとされています。
- ★**柏餅**・・・柏餅が端午の節句の食べ物として定着したのは江戸時代と言われています。
 柏餅の「柏の葉」、これは新芽が出ないと古い葉が落ちないという特性があり、
 このことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」という縁起を担ぎ、
 端午の節句に食べられるようになりました。



【丈夫な体を作しましょう】

5月は連休で乱れがちな生活リズムと、気温の変化で体調が崩れやすい時期と言われています。
 体が疲れると風邪も引きやすくなるので、今回は風邪予防に効く食品や栄養素を紹介します。
 タンパク質・ビタミンC・ビタミンA(βカロテン)は喉や鼻の粘膜の働きを高めて
 風邪の菌の侵入を防いだり、体の抵抗力や免疫力を高めてくれます。
 これらが多く含まれている食品としては、**タンパク質豊富な鶏のムネ肉やササミ、**
ビタミンCの豊富なパプリカ(パプリカのビタミンCはピーマンの2倍)、
βカロテンの豊富なニンジンなどがあります。
 バランスの良い食事と風邪予防の食材を組み合わせ、風邪を引かない体づくりをしましょう。

給食メニューから

フルーツサラダ



材料(幼児4人分)

- キャベツ・・・80g
- きゅうり・・・20g
- パイナップル缶・・・12g
- みかん缶・・・12g
- お酢・・・8g
- 砂糖・・・8g

作り方

- ①キャベツとキュウリを切って、さっと湯通しして水気を切っておきます。
- ②①に汁気を切ったミカンとパイナップルを入れます。
- ③お酢と砂糖を混ぜたものを②に入れて混ぜ合わせたら出来上がりです。



栄養価(幼児1人)フルーツサラダ/1食の摂取量				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	ビタミンC
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
18/520	0.3/21.5	0.1/14.5	10/240	10/16