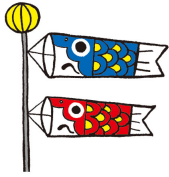




5月



令和6年 4月30日 文責 中川



5月に入り、過ごしやすい季節になりました。  
子ども達は少しずつ園生活に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。  
給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると感じてもらえたらと思います。



### 身体が目覚める『春野菜』

寒い冬に耐え、暖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。  
冬の間たまっていた老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷりです。たけのこ、フキ、菜の花、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。  
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追いついていないからなのです。  
旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

#### 『その他の旬』

- 野菜・・・アスパラガス、新玉ねぎ、スナップえんどうなど
- 果物・・・びわ、メロン、甘夏など
- 魚介類・・・かつお、あじ、いさきなど

園では4月と5月にスナップえんどう、アスパラガス、たけのこなどを使ったメニューが登場します。



### 5月5日端午の節句

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。  
こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏もちや、ちまきを食べて、男の子の成長を祝う行事です。またこの日は、「しょうぶの節句」ともいわれます。しょうぶの葉を枕の下に入れたり、お風呂に入れたりして邪気をはらっていました。  
「しょうぶ」といえば、阿波岐原森林公園市民の森では、160種類・20万本の「はなしょうぶ祭り」が有名です。  
見ごろはまだ先ですが、家族で行かれた際には話題のひとつに行事食のお話をされてはいかがでしょうか？



### 5月24日こいのぼり運動会

こいのぼり運動会の日のおやつに柏餅を、10日のおやつにあくまきを提供します。苦手なお子さんもありますが、意味や習わしについて園でも伝えていきたいと思っています。

