



# 5月給食だよ

令和5年 5月

東戸塚らびっと保育園

新年度が始まり、あっという間に一か月が経ちました。少しずつ保育園での生活に慣れて、子どもたちの笑顔が増えたように感じます。

暑い日も増えてくるので水分補給に気を付けましょう。



## 5月5日は子どもの日

5月5日は子どもの日です。鯉のぼりや、かぶとを飾り、柏餅を食べたりしてお祝いするご家庭もあると思います。

柏餅の柏の木は、若い芽が育つまで葉が落ちないことから子孫繁栄を願う縁起の良い植物と考えられています。この葉で巻いた柏餅は、子どもが元気に育つ願いが込められています。園では、4月28日に子どもの日のお祝いをしました。

### ビタミンA

ビタミンAは、目の機能や皮膚・粘膜の健康を守る大切な栄養素です。人参やほうれん草などの緑黄色野菜やレバーに多く含まれています。加熱することで摂取しやすくなります。

ビタミンAを多くとれるメニュー

(例)

レバニラ炒め

人参シリシリ

ほうれん草のごま和えなど



### 和食のメリット

和食を基本とすれば、主菜、副菜、汁物などバランスのとれた献立がたてやすく、いろいろな食材と組み合わせた食事になります。

毎日の食事に和食を取り入れてみてはいかかでしょうか。



## 食育活動

園では、毎年5月にそら豆剥きの食育活動をしています、活動の様子はサンプルケース横のスケッチブックでお知らせします。これから旬の食材を使った食育活動を予定していますので、楽しみにしてください。

## 昨年度の様子

