

食育だより



令和4年5月



5月5日は「端午の節句」



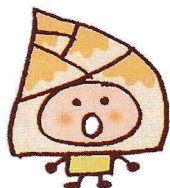
こどもの日には鯉のぼりを立てて「ちまき」や「柏餅」を食べます。

「ちまき」には毒ヘビに例え、食べることで免疫力がつき悪病災難の憂いを除くという意味があります。「柏餅」には柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとの願いが込められています。

～春が旬の食べ物～

春野菜はとてもみずみずしくて香りが強く、柔らかいのが特徴です。ビタミンなども豊富で、栄養もぎっしり！！園の献立でも多く使用しています。季節限定の貴重な春野菜を家庭でも取り入れるようにしましょう。

○たけのこ →



食物繊維やカリウムをたっぷりと含んでいて、疲労回復におすすめです。

○春キャベツ→



キャベツはビタミンが豊富なお野菜として知られています。ビタミンCやKをはじめ“キャベジン”と呼ばれるビタミンUが豊富です。

○新じゃが芋→



じゃがいもはビタミンCやカリウムが豊富で、高血圧の進行を抑えるカリウムや、便秘改善に有効な食物繊維、脳の働きを活発にするビタミンB1なども豊富です。