

給食だより

アップルナースリー保育園

5月
May



～5月5日は子どもの日～



男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。
今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日とされています。

<子どもの日にちなんだ食べ物>

柏餅・・・柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉は落ちないため、「子孫繁栄」「跡継ぎが耐えない」

ちまき・・・元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」という由来があります。

菖蒲（しょうぶ）の葉には邪気をはらう力があるとされ、頭に巻いたり、お風呂に菖蒲を入れて湯を沸かし入浴をする風習があります。

ご家庭でも、昔ながらの行事を

経験してみたいはかがでしょうか。



～朝ごはんの大切さについて～



朝食は、1日の生活のスタートです。

朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。そして、胃腸が刺激され、排便の習慣も身に付くようになります。

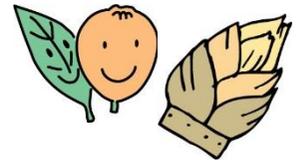
朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。



お友達とたくさん活動できるように
朝ごはんをしっかりと食べましょう。



～旬の果物・びわ～



千葉県はびわの産出額が全国2位の産地です。

千葉県産びわの出荷時期は、ハウスびわで4月下旬から5月下旬、露地びわで5月下旬から6月下旬と、初夏を告げる代表的な果物です。

選ぶポイントは、左右対称でふっくらしているもので、うぶ毛が密生しているもの。軸がしっかりしていて、果実全体が特有のオレンジ色で色が濃いものを選びましょう。びわは日持ちが悪いので、食べたいときに買って、すぐに食べましょう。

