

食事だより



あたらしいクラスにも慣れてきて、暖かい日差しに包まれ園庭では子どもたちが元気に遊んでいます。 今が旬の春野菜、「芽」や「根」には寒い冬の間に貯めたエネルギーがたくさん詰まっていて栄養満点で す。しっかりと栄養を摂り、休息の時間を作って元気に過ごしましょう。

5月5日 端午の節句

かしわもちに使われている葉っぱは柏の木か ら取ります。柏の葉は新しい芽が出るまで古い 葉っぱが落ちずについているため、「跡継ぎが、 絶えない」縁起かつぎとして食べられるように なったと言われています。とてもいい香りがす るので匂いを嗅いでみて下さいね。













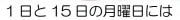
旬の食材 アスパラガス

疲れた時に溜まる乳酸を分解してくれる働き を持つ「アスパラギン酸」はアスパラガスから 見つかったのでこの名前がついたそうです。

様々な環境の変化で疲れてしまった時、 味方になってくれる野菜です。

緑色のグリーンアスパラの方が ビタミン C やカロテンを多く含んで いるので、炒めたり焼いて食べると 効率よく栄養を摂ることができます。





お茶

グルト・お菓

(長崎県)を提供します♪ 長崎ちゃんぽん

なかよしすみれ保育園 5月

牛乳

ゆずケーキ





お茶 ツナチーズおにぎり