



SKETCH
HOIKUEN

きゅうしょくだより5月

発行日／平成 30 年 5 月 1 日

スケッチ保育園 中野

新しいクラスでの生活が始まりひと月が経ちました。慣れない環境で毎日泣いていたお子さまも、給食を少しずつ食べる姿が見られるようになりました。

時には「おかわりください〜！」と給食室に来てくれることもあります。今月もお子さまたちの「おかわり」の声が聞けるように、旬の魚や野菜を取り入れながら、おいしい給食をお届けします。



☆5月5日はこどもの日です☆

スケッチ保育園では2日にお誕生日会と合わせてお祝いをします。昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝い、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりして過ごします。

柏餅には縁起をかつぎ、邪気を払い後継ぎが絶えないようにと一家繁栄の願いが込められています。また、菖蒲は邪気や災難よけの薬草で「勝負」と「尚武」にかけており、出世の願いが込められているそうです。先人たちの願いを受け継いで、日本の伝統文化を伝えていきたいですね。



からだが目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜には、冬の間身体にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す作用があります。タケノコ、フキノトウ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐ味やほろ苦さを感じますが、これは解毒を促す成分です。

身体がだるく眠いのは冬から春への環境変化に身体が追いついていないためです。

旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。