

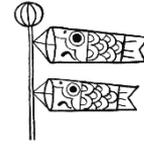
きゅうしょくだより

2025年5月
さくらんぼ保育園



春が過ぎ、爽やかな風が吹く5月になりました。気温も高くなり、少しずつ夏を感じられる季節になってきましたね。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ始めてきたころだと思います。これから本番を迎える夏に向けて、元気いっぱい遊べるようにたくさん食べていきましょう。子どもたちが夏の暑さにも負けない元気で丈夫な身体がつくれるように、季節の食材を使って栄養バランスの良い給食を作っていきます！

端午の節句について



5月5日は、「子どもの日」、そして昔からある行事では「端午の節句（たんごのせっく）」といひます。この日は、子どもの成長や健康を願う日としてお祝いをします。昔から伝わる食べ物には、身体を大切にす工夫や願いが込められています。

「どんな食べ物を食べるの？」

- ・ちまき…ちまきは昔、邪気（悪いもの）を払うために食べられてきました。葉で包むことで、保存性を高めたり、香りで虫を避けたりと、昔の人の知恵がつまっています。
- ・柏餅 …柏の葉は「新しい芽が出るまで古い葉が落ちない」ので、「家が代々続くように」という願いが込められています。中のあんこ（小豆）には、鉄分や食物繊維が含まれていて、血やおなかの調子を整えるのに役立ちます。
- ・しょうぶ…しょうぶの形が刀に似ていること、邪気を祓うような爽やかな香りを持つことから、男子にとって縁起の良い植物とされ、武士が台頭してからは「勝負」の昔につうじるので「尚武」という字があてられるようになりました。
- ・お魚…鯛はめでたい、かつおは「勝男」という意味があり食べられてきました。



～気温が上がる季節、食中毒にご注意を～

だんだんと気温が上がり、初夏の気配を感じる季節となってきました。この時期から特に気を付けたいのが、「食中毒」です。食中毒は、細菌やウイルスが原因で、お腹が痛くなったり、下痢や吐き気、発熱などの症状を引き起こすことがあります。気温や温度が高くなると、食品に菌が増えやすくなるため、特に注意が必要です。

「予防のポイント」 ①調理前、食事後はせっけんでしっかり手洗いを行うこと。②肉や魚など生ものはよく加熱し、中まで火を通すこと。③お弁当などは、保冷剤を使って温度管理すること。④食べ残しは、早めに処分し、再加熱でも注意が必要です。⑤台所周りの清潔を保ち、タオルやふきんをこまめに洗いましょう。