

給食だより5月

✨ 入園・進級から一か月が過ぎました ✨

木々の若葉が色鮮やかに輝く季節です。連休明けは生活リズムが崩れやすく、新しい環境での緊張が解けることで、疲れから食欲不振や眠気が出ることもあります。無理強いせず体調の変化に気を配りながら、まずは心と体を整えて、5月を元気に過ごせるよう見守っていきましょう。



こいのぼり

回転球または鯉籠玉＝神様に男の子がいる家庭であることを知らせる意味がある。

矢車＝魔除けの飾り。



吹流し＝魔除けの飾り
5色は中国の五行思想に基づく。

真鯉＝お父さん

緋鯉＝お母さん

子鯉＝子ども

5月5日はこどもの日！中国伝来の『端午の節句』が由来で、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。この時期になると、青空を泳ぐ「こいのぼり」や「五月人形」が飾られ、初夏の訪れを感じさせてくれます。縁起物としてちまきや柏餅を食べたり、菖蒲湯に浸かって無病息災を願う風習は、今も大切に受け継がれています。最近では、「すべての子どもの幸せを願い、お母さんに感謝する日」としても大切にされています。



最近、あんまり食べないな…？

5月は新生活の緊張がほどけ、心身の疲れが「食欲不振」として現れやすい時期です。胃腸がお休みモードになるのは、お子さんがフルパワーで頑張った証拠。今は無理に食べさせず「一口食べられたら花丸！」とゆったり見守りましょう。まずは心と体を休ませてあげてください。体力が回復すれば、またもりもり食べる時期が必ずやってきます！

アスパラガス

5月のアスパラガスは最も甘みが強く、根元まで柔らかいのが特徴です。新生活の疲れを癒やす「アスパラギン酸」が豊富で、エネルギー代謝を高め疲労物質の排出を促すため、連休明けの体調管理に最適です。また、穂先の「ルチン」には血管を丈夫にする働きも期待できます。

