



# 給食だより



初夏の風が心地よく、梅雨の気配を感じる季節になりました。  
新年度から1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れると同時に、疲れがたまってきやすい時期です。  
規則正しい生活を心がけ、体調管理に注意しながら、今月も元気いっぱい楽しく過ごしましょう。

## 五月五日はこどもの日

こどもの日は端午の節句として、おとこの子の健やかな成長を願う日です。

平安時代から走馬や騎射を行い、邪気をはらう菖蒲(しょうぶ)を身につける習慣が始まったといわれています。

江戸時代には、鎧(よろい)や兜(かぶと)を飾り、こいのぼりをたて、現在まで変わることなく行われている行事です。



## ～竹の子美味しいよ～

今の時期が旬の竹の子は、モウソウチク、マダケなどの種類があり、食物繊維が豊富な野菜です。店頭で見かけましたら、シャキシャキとした食感をお楽しみください。

竹の子のようにすくすく育ちますように願いを込めて。



## 免疫力を高めて、元気に過ごしましょう

新年度がスタートして環境に少しずつ慣れてきたところでゴールデンウィークですね。疲れた体を少し休めて、また新しい生活に慣らしていきましょう。

健康な身体をつくるには、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事が大切です。朝・昼・晩と3食しっかりと食べることはもちろん、抵抗力を高めるために、たんぱく質やビタミン類もしっかりととることが大切です。たんぱく質やビタミンには抵抗力や免疫力を高める働きがあります。またエネルギーのもとになる炭水化物を含むご飯などもしっかりとるように心がけましょう。

