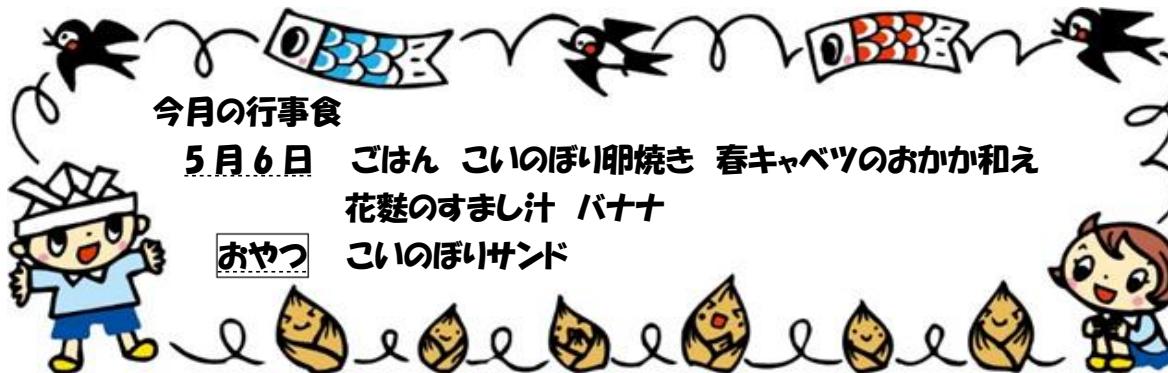


# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ川口戸塚 2021年 5月

新年度が始まってひと月が過ぎました。

新しい環境に慣れ、疲れが出やすい時期ですので、体調管理には十分に気を付けましょう。



## 4月の食育活動報告

給食室の窓から給食を作っている様子を見学しました。

大きな鍋や食材に興味津々な様子が見られました。

食材をトントン刻む音や調理する香りをかいだりして、給食の時間が楽しみになればと思っております。

5月以降は衛生面に配慮したうえで食材に触れる場合もあります。

食育コーナーの「食育の予定」を確認していただき、爪は前日までに切る等ご協力をお願い致します。

## アスパラガス

国産のアスパラガスは5月から6月が旬です。

そのまま食べることが難しい場合は

炒め物やスープに入れてみましょう。

### 選ぶポイント

- ・穂先がキュッとしまっているもの。
- ・みずみずしいもの
- ・茎が鮮やかな緑色でツヤツヤしているもの



## 5月5日は端午の節句

5月5日の子供の日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べます。ちまきにはちまきを毒へびになぞらえて、それを食べる事で免疫力がつき悪病災難の憂いを除くと言う意味があります。

柏餅にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。



## 大切な栄養素 『鉄分』

鉄分は子供にとって不足しやすい栄養素のひとつです。

毎日の給食では小松菜、ほうれん草、大豆、豆乳、牛乳など鉄分が多く取れる食材を積極的に取り入れています。

