



## ぱくぱく通信 5月号 中木場保育園

入園・進級してから、1ヵ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。疲れが溜まるこの時期は、朝・晩の温度差が激しいのもあり、体調を崩しやすくなります。よく食べ、よく寝る習慣をつけ、元気に登園しましょう！



### ★旬の野菜は栄養満点★

#### <にんじん>



カロテン・ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。

春～夏・冬と旬が2回あり、甘みが増して、食べやすいです。

#### <じゃがいも>



ビタミンB1・Cが豊富で、免疫力を高めます。

熱に弱いビタミンCが、でんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

#### <キャベツ>



ビタミンUが、胃の回復を助け、生で食べると効果が期待されます。

春・冬と旬があり、春キャベツはみずみずしく、生食に向いています。

#### <グリーンピース>



たんぱく質・ビタミンB群・カリウムなどのミネラルが含まれ、皮膚や筋肉の保護や免疫力を高めます。

5月の給食には『グリーンピースご飯』も計画していますので、楽しみにして下さいね。

### ◇5月5日は端午の節句◇



園庭には、たくさんの鯉のぼりが泳いでいます。鯉のぼりには、「どんな環境にも耐え、立派に成長するように」と立身出世を願う意味があります。

黒い鯉は父親、赤い鯉は母親、青い鯉は子供を表しており、近年では、子供が増えるに従い、緑やピンク、紫色の鯉のぼりを増やしていく家庭が多くなりました。

### ◆グリーンピースご飯◆

(米・水 3合分)

- ・グリーンピース(生) 75g
- ・塩 3g
- ・料理酒 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・だし昆布 3cm角

全てを入れ、いつものようにご飯を炊きます。