

きゅうしょくだより

No.2

令和7年 5月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

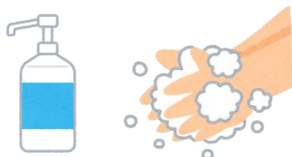
新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。
5月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中は日差しが強く、汗ばむときもあるかと思います。
こまめな水分補給をして、体調管理を心がけましょう！

給食だより



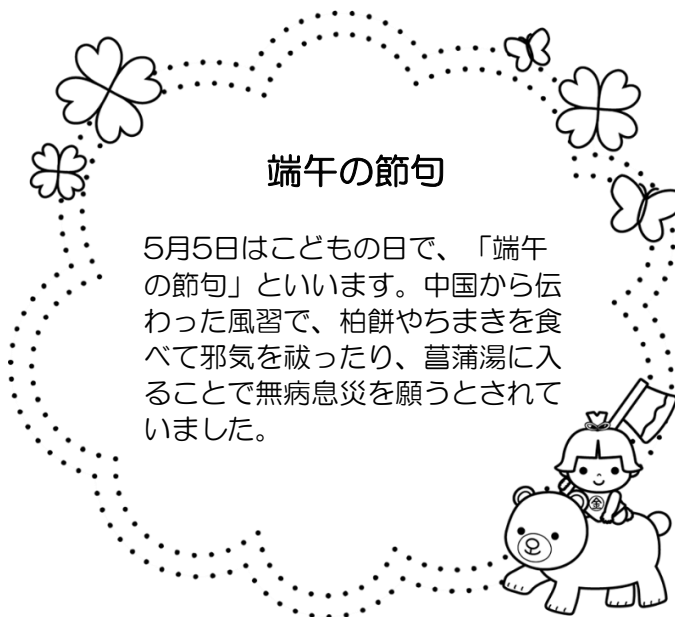
ご飯の前には手を洗いましょう！

ご飯の前の手洗いを習慣づけると、手洗いの刺激により体が「これから食事をするんだ」と感じるようになります。
手洗いには、手の汚れや細菌などを落とすだけでなく、体に消化吸収の準備をさせるといった意味もあります。
ぜひ、手洗いの習慣をつけてみてください♪



端午の節句

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」といいます。中国から伝わった風習で、柏餅やちまきを食べて邪気を祓ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。



旬の食べ物～たけのこ～

5.6月が旬のたけのこ。北海道では、主に「根曲がり竹」という種類のたけのこが流通しています。
たけのこは、食物繊維やカリウムが豊富な食材です。
5月のお誕生会メニューには、「たけのこご飯」が入っています！
てんぷらや煮物などにしても美味しく食べられるので、ぜひ旬のたけのこを味わってください★



適度な水分補給を！

水分補給のタイミングは喉が渇く前です。
喉が渇いたと感じるときには、脱水症状の予兆の可能性があります。
体を動かしていないときでも、こまめな水分補給を心がけましょう。
ミネラルの豊富な麦茶がおすすめです。

