

☆KitchenLetter☆

2023年5月 栄養士 中山 綾佳

こどもの日

五月五日は「こどもの日」。子ども達が大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすく育ってほしいと願う日です。こいのぼりをあげたい五月人形を飾ったりして、力強く元気な子ども達の成長を願い、悪いことが起きないようにとちまきを食べます。

手洗い・うがい

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだあと、動物を触ったあと、トイレのあとや食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

【手の洗い方】

- ① 石鹸を泡立てる
- ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- ③ 水で洗い流し、キレイなタオルでふく

旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。一年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かな?」と、お店で探したり家族で会話をしても楽しいですね。

春 新芽の季節



菜の花 アスパラ たけのこ

夏 ほてった身体を冷やす効果



トマト きゅうり ナス

秋 胃腸の調子を整える



人参 さつまいも ごぼう

冬 身体を温める作用



大根 白菜 かぶ

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

