

新年度がスタートして1か月が過ぎました。さまざまなことに少しずつ慣れ始めている頃ではないでしょうか？体調面でも、環境が変わって疲れが出やすくなる時期です。5月は夏のように熱くなる日もありますので、体調管理には十分に気を付けてください。元気に過ごすためにも、朝食はしっかりと食べましょう。

### 【5月5日はこどもの日】

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわもちを食べて祝います。端午の節句は、五節句の一つの節句です。ちまきは、特に関西地方で好まれています。茅(ちがや)の葉で包んだもち米の料理で、邪気払い祈願の由来があります。また、かしわもち(かしわ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)の願いが込められています。男の子の健やかな成長と一族の繁栄を願う伝統行事です。子どもたちの成長を願って、行事の食べ物を意識して子どもたちと食べてみてはいかがでしょうか。



### 【食前は、よく手を洗いましょう！】

「手洗い」は、感染症や食中毒予防の基本。  
 せっけんをつけて、手のひら、手の甲、指と指の間、爪先、手首もしっかり洗いましょう。  
 <3歳未満児>  
 色んな食べ物を見る・触る・噛んで味わう経験を積み重ねる時期です。  
 手を使って(手づかみなど)食事をするととても汚れます。  
 食事の前後や汚れたときは、顔や手をふき、「きれいになって気持ちがいいね」など、「清潔になった心地よさを感じる」声掛けをしましょう。  
 <3歳以上児>  
 うがいや手洗いなど、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。  
 病気にならないために、手洗いをしてから食事をすることを理解し、自分でしっかり手洗いができるように促していきましょう。



### 【春を味わおう！】

春もおいしい野菜や魚があります。旬の食材にはたくさんの栄養が含まれているので、ぜひお家でも積極的に献立に取り入れてみてください♪

### グリーンアスパラ



アスパラの汁から発見されたアスパラギン酸が豊富。アスパラギン酸はアミノ酸の一種のため、たんぱく質の構成成分として、エネルギーや臓器や髪材料になります。



### さわら

「魚」に「春」と書くさわらは、文字通り春を告げる魚といわれています。栄養はたんぱく質やカリウムが豊富で、ビタミンB1などを含みます。

### たけのこ

たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。むくみ防止や便秘解消に役立ちますが、摂りすぎは消化不良にもなるので注意が必要です。



### 新玉ねぎ



肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。辛みが少ないので、サラダなどにも向いています。血液をサラサラにしてくれます。

### 新じゃがいも

水分を多く含んでおり、普通のじゃがいもより柔らかいのが特徴です。皮が薄いので剥かずに調理が可能で、ビタミンCを多く含みます。



## 【5月15日はヨーグルトの日】

ヨーグルトを研究していた博士が生まれた日が由来となっているそうです。ヨーグルトは発酵乳の一つで牛乳に乳酸菌を加えて作ります。

### ☆ヨーグルトの栄養

・消化が良い

牛乳の中のたんぱく質はペプチドに分解されて消化がいいです。

・カルシウムの吸収が良い

カルシウムは乳酸と結合しているため吸収が良くなります。

・腸で菌が働きやすい

乳酸菌のもつ乳糖分解酵素は腸内でも働きます。

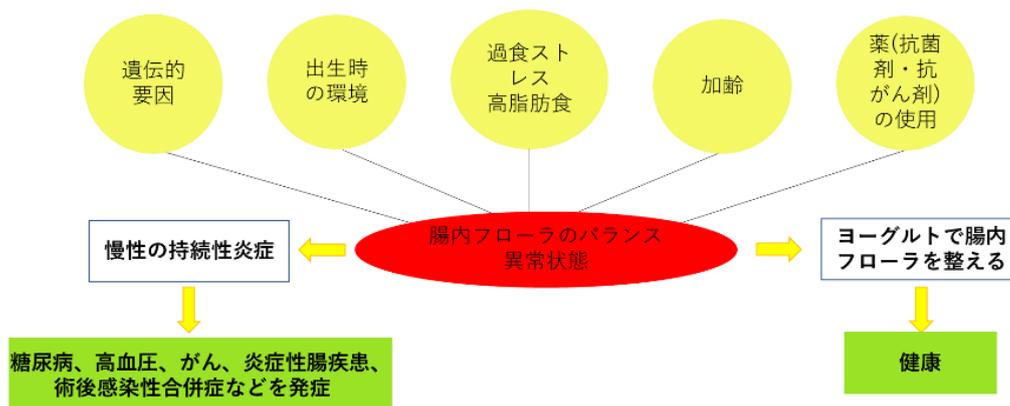
・有害菌の生育を抑える

乳酸菌は腸内でビタミンB群の合成し、大腸菌などの有害菌の生育を抑えます。

### ☆私たちの腸内環境は？

私たちの腸管内には、100兆個ともいわれる腸内細菌が住み着いていて、善玉菌、悪玉菌、日和見菌(ひよりみきん)などが一定の割合で腸内フローラを作っています。腸内フローラのバランスは変化していきます。

### ☆腸内フローラを乱す原因



ヨーグルトで腸内環境を整え、丈夫な体を作りましょう☆