


心地よい春風の中、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。給食やおやつも、だんだんとお友達と笑顔で食べられるようになってきました。この時期になると、少し疲れもでてきて、体調も崩しやすくなります。ご家庭でも、食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。

## 新型コロナウイルスに負けないよう、身体の免疫機能を保ちましょう！

今も新型コロナウイルスが猛威を振るっています。新型コロナウイルスに負けないためにも、免疫力をつけていきましょう。そのためには規則正しい生活を送り、健康を維持することが大切です。免疫力をつけるために必要なのは「食事、適度な運動、十分な睡眠」です。以下の事に注目し、健康な生活を送りましょう。

- 
- ① 朝食を食べましょう  
朝食を食べて脳や腸を活性化させよう。
  - ② バランスの良い食事を心がけましょう  
主食、主菜、副菜がそろった食事にしよう。
  - ③ 身体を動かしましょう  
適度な運動で血流を増やし、免疫力アップしよう。
  - ④ 身体を温かく保ちましょう  
免疫力を高め、しっかり動けるようにしよう。
  - ⑤ 睡眠  
十分な睡眠で疲労回復や栄養の吸収を高めよう。

### 主食・主菜・副菜とは？

食事を作る時や選ぶ時に、主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養面も見た目もバランスのよい食事になります。



主食→ごはん、パン、麺などを使った料理  
主菜→肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理  
副菜→野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理



### 保育園の給食

保育園の給食では、お子さまの食経験を増やし、味覚の発達の手助けとなるように様々な食材を使用しています。お子さまがお友達と給食を楽しんで食べられるように、毎月の食材チェックと喫食のご協力をお願い致します。

また、毎月「世界の料理」を保育園風にアレンジして献立に取り入れ、色々な料理に触れられるようにしています。5月は「韓国」です。



### 保育園メニュー

#### ～韓国風混ぜご飯(1合分)～



**材料** 米 1 合、人参 15g、ほうれん草 15g、コーン 30g ごま油 3g、塩 1g、焼きのり 1/6 枚、

#### 作り方

- ① ご飯を炊飯します。
- ② 人参、ほうれん草、コーンを茹でてごま油、塩で味付けをします。
- ③ ①の白米に味を付けた野菜を混ぜ込みます。
- ④ 焼きのりを刻んで混ぜ込み、盛り付けたら完成です。





## ① 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

