



## ☆入園・進級から1ヶ月が過ぎました☆

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう！



### 5月5日 こどもの日

こどもの日は子どもたちの健やかな成長を願う日です。かつては男の子の厄除けと健全な成長を祈る「端午の節句」と言われていました。現在でも五月人形や兜を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。また、邪気を払うと考えられている菖蒲を入れた湯船につかり、無病息災を願います。こどもの日には、柏餅や粽を食べるのが有名ですが、兜にちなんだ“鯉のかぶと焼き”「勝男」にちなんだ“かつおのたたき”などを食べる習慣もあるようです。ご家族一緒に美味しい料理を食べて、こどもの日を楽しんでください！



### 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



5月16日はお弁当の日です。

