



河北の食育だより

新生活がはじまり、1か月が経ちます。皆さん新生活にはなれてきましたか？
5月にはゴールデンウィークやこどもの日、母の日などたくさんの行事があります。
美味しいものはたくさんありますが栄養が偏らないようにバランスよく食べましょう♪

5月に美味しく食べられる食べ物

★春キャベツ

食物繊維が含まれているため腸内環境に役立ちます！

★竹の子

やる気や集中力UPに繋がる「チロシン」が豊富です！

★サクランボ

ビタミンCが含まれているため美肌効果、風邪予防に効果があります！

★ウメ

鉄が豊富に含まれており貧血を起こりにくしてくれます！

★カツオ

DHA/EPAが豊富で生活習慣病予防に役立ちます！

★ホタルイカ

たんぱく質が豊富なため体を構成してくれます！

手を洗いましょう



ノロ、ロタ、インフル、コロナなどが流行っています。
食事をする前には必ず手洗いうがいをしましょう！

こどもの日クイズ！

こどもの日に食べられる行事食は？

- ① みたらし団子 ② 柏餅 ③ 大福



和歌山市栄谷 184-1
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080

和歌山県 和歌山市 栄谷