



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。
新しい環境に初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、みんなが楽しく元気に
過ごせるよう、給食室ではおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。



早寝・早起き・朝ごはん

4月は新しい生活がスタートし、環境の変化で疲れやすくなる季節です。
1日の生活リズムを整え、健康的なからだ作りを心掛けましょう。

早寝すると…

睡眠は疲労を回復させ、
脳やからだを成長させる働きが
あります。成長ホルモンは、
眠っている間に活発に
分泌されるため、
しっかり睡眠時間
を取りましょう。



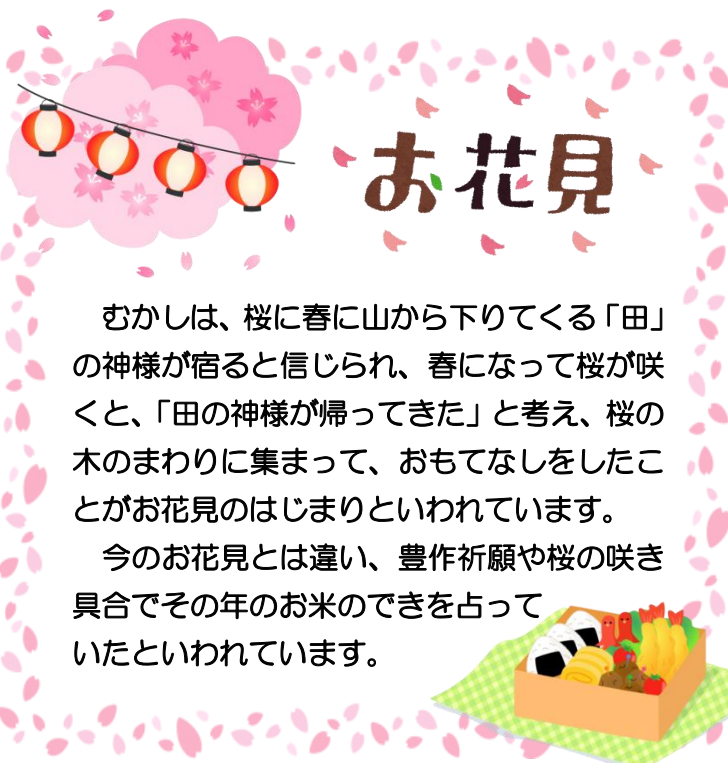
早起きすると…

朝の光を浴びると、脳を
目覚めさせる「セロトニン」が
分泌され、頭がすっきりします。
また、体内時計を
リセットして生活
リズムを整えて
くれます。



朝ごはんを食べると…


食べ物がからだの中に入ると、頭が目覚めて脳が働く
エネルギー源になり、集中力が
高まります。
また、からだを
動かす原動力
になります。

お花見

むかしは、桜に春に山から下りてくる「田」の神様が宿ると信じられ、春になって桜が咲くと、「田の神様が帰ってきた」と考え、桜の木のまわりに集まって、おもてなしをしたことがお花見のはじまりといわれています。

今のお花見とは違い、豊作祈願や桜の咲き具合でその年のお米のできを占っていたといわれています。



たけのこ

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便秘を改善してくれます。

カリウムを多く含み塩分の排出を促してくれるので、高血圧を予防する効果があります。

切り口に出る白い粉は「チロシン」という

アミノ酸の一種で、脳を活性化し
集中力を高める効果があります。

たけのこごはんや
若竹煮などで
季節の味を
楽しみましょう。

