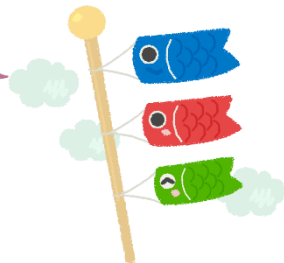


5月

給食だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えてきたように感じられます。たくさんからだを動かした後は、給食をしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。

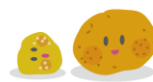
5月5日 端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。

柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



新じゃがいも



新じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもやさつまいもに含まれているビタミンCは、デンプンに守られているので、加熱しても減りにくいといわれています。特に皮付近に栄養が多いので皮ごと調理して食べることをお勧めします。



朝ごはんをしっかりと食べよう！



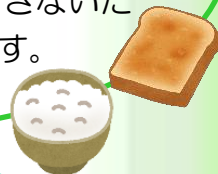
体を目覚めさせる

食事をすることで体が温まります。噛む動作は脳の血流を良くします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、からだにあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。



一日に必要な栄養素が摂りやすくなる

1日に必要な野菜の量は1~5歳のこどもで180~240gといわれています。朝食を抜くと必要量食べるのが難しくなるため、朝食は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる

生活リズムを整えるカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

