

給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春かぜが吹き抜ける4月。新しいお友だちや新しい場所といった新しい環境で、期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、毎日元気に過ごせるように、おいしい給食づくりに努めていきます。



早寝・早起き



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時前には寝る週間を身に着けましょう。



桜と三色団子

「花より団子」と言われお花見に欠かせない三色団子。食べられるようになったきっかけは、豊臣秀吉が開いた大規模なお茶会で、全国から銘菓を取り寄せ振舞ったことが発端だといわれています。

三色団子の由来は季節を表しているという説があり、ピンクが春、白が冬、緑が夏を指し、秋がないため「飽きない」と、団子屋さんの「商い」をかけた洒落のきいた言葉遊びであるともいわれています。

さわら～鯖～

さわらは漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きます。春に美味しい魚です。水分が多く、身が軟らかく、塩焼きや照焼き、味噌漬けにしてもおいしく食べる事ができます。さわらは成長するにしたがって名前が変わる「出世魚」で「さごし」→「さわら」と呼び名が変わります。縁起物とされていて、おめでたい日に食べることが多い魚です。

