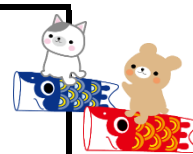


給食だより5月



✨ 入園・進級から一か月が過ぎました ✨

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたかと思いますが、給食に対するお子さんの反応はいかがでしょう。この時期は疲れも出てきやすく、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。



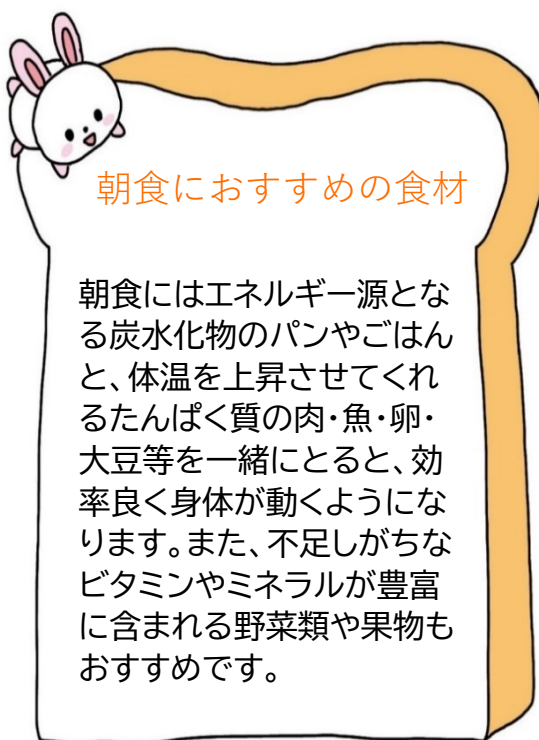
5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも言います。もともとは中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原（くつげん）」の忌日が5月5日にあたり、吊うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香から邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。鯉のぼりを立てたり、武舎人形を飾って子どもの健やかな成長をお祝いしましょう。



朝食と生活リズムの関係



朝食は一日の生活のスタートです。一回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆等を一緒にとると、効率良く身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。