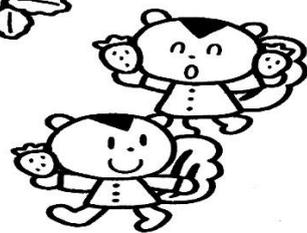
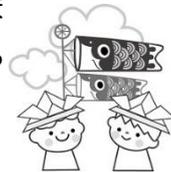


# 給食だより5月

発行日 4月28日



緑のさわやかな季節となりました。新年度がスタートして1カ月が経とうとしています。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた様子で、園庭で元気に遊んでいる姿が見られます。給食もだんだんと食べる量が増えてきたように感じます。



## 5月5日「端午の節句」

昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝い、柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。柏は、新芽が出てから古い葉が落ちることから、「子どもの成長を親が見定める」また、「跡継ぎが絶えることがない」という縁起をかつぎ、お祝いに柏の葉が使われています。

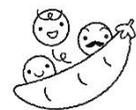


## \*お知らせ\*

○5月の食育活動として  
そらまめのさやむき・稲の苗  
植えを行う予定です。  
楽しみにしててください。

## 旬の食材

あじ かつお さわら しらす  
アスパラガス かぶ キャベツ  
グリーンピース さやえんどう  
じゃがいも そらまめ レタス  
キウイ グレープフルーツ  
なつみかん さくらんぼ



## 疲れをとる食事のススメ = 子どもが元気になる食事

○朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

○いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなどの炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されずに、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻などの副菜を合わせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。

○夕食は早めに。夜食は控えましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

○家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」もとりにくことができます。



## 「噛むこと」と「味わうこと」

噛むことは、消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は、水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味をよりよく感じさせてくれます。しかし、濃い味付けのものは、口の中でよく噛まなくても、味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまします。そこで、薄味のをよく噛んで味わえば、素材の味をおいしく感じられるというわけです。