



# 給食だより 5月

発行日 4月28日



新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になってきました。新年度がスタートしてから1ヶ月が経とうとしています。新しい環境に慣れ、給食の時間も楽しめるようになったころだと思えます。緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。好き嫌いをなくいろいろな食材を食べ、元気いっぱいにごしましょ。



## 子どもの日のお祝い

子どもの日でもある5月5日は端午の節句であり、男女を問わず子ども達の幸せと健やかな成長を祈る日とされています。家庭では、こいのぼりを立て、かしわ餅やちまきなどを食べてお祝いします。

### 【かしわ餅】

柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちない様子から「家が絶えない」「跡継ぎが耐えることがない」という縁起担ぎとして食べられるようになったと言われています。



### 【ちまき】

ちまきを包む笹の葉は香りが強く、邪気を祓う働きがあるとされおり、結ぶ糸にも赤・青・白・黄・黒の5色を取り入れることで子どもの健康や魔除けを祈願していると言われています。

## お知らせ

- ・4月の食育活動として、さつまいの苗植えを行いました。
- ・5月には、稲の苗植えを予定しています。

## 5月の旬

あじ かつお しらす たけのこ かぶ  
アスパラガス キャベツ レタス  
グリーンピース さやえんどう なら  
じゃがいも そらまめ なつみかん  
キウイ グレープフルーツ メロン

### ☑しらす

しらすは骨や歯を作るカルシウムを豊富に含んだ食品です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含有しており、骨や歯を丈夫にする働きがあります。

### ☑アスパラガス

そのままゆでたり、グリルで焼いたり、フライにしたりとシンプルに料理しただけでも美味しいのですが、お肉やベーコンで巻いて食べるのもおすすめです。

### ☑グレープフルーツ

さわやかな香りと甘さ、ほろ苦さが魅力のグレープフルーツ。食物繊維による便秘解消効果やビタミンCによる病気への抵抗力を高めてくれます。



## 体内時計の仕組みと働き

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、体内時計とのズレが1時間生じますが、このズレを調整し、正しいリズムを刻んでくれるのが「日光」と「食事」です。朝日を浴び、朝食をとることでこの体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。5月は休日が続いて生活リズムが乱れがちになるので、早寝早起きやバランスの良い食事を心がけ、体調を崩さないように気を付けましょ。