

5月 給食だよ

2023年5月配布

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃と思います。5月は気候もよく過ごしやすい時季ではありますが、新学期の緊張もとけ、疲れが出やすくなる季節でもあります。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしなどしてしまいがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

子どもの健康と成長における重要点

- ①十分な睡眠、朝の光を浴びる。
- ②たくさん体を動かし「おなかがすいた」という感覚をもつ。
- ③朝、昼、夜の規則正しい食事。

→これらが崩れてしまうと…

免疫力が低下し、体調を崩しやすくなり風邪をひきやすい状態になってしまいます。

上記の3つの繰り返しが食生活リズムを助け、活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



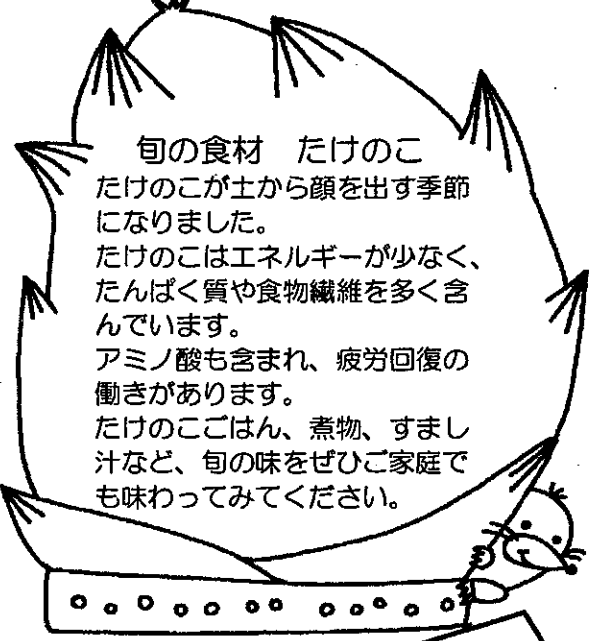
☆☆

子どもの日のお祝い

〈かしわ餅の由来〉
 かしわの葉は新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになりました。

〈しょうぶ湯に入る理由〉
 中国からの風習で5月には病気や災厄が増えることから邪気を払う為に使用されていたと言われています。
 しょうぶの葉にはリラックス作用や、血行促進作用があります。子どもの日にしょうぶ湯に入ることもおすすめです。

園では2日に子どもの日の献立を提供します。これからも献立を通して、日本の行事・伝統文化を伝えていきたいと思います。



旬の食材 たけのこ
 たけのこが土から顔を出す季節になりました。
 たけのこはエネルギーが少なく、たんぱく質や食物繊維を多く含んでいます。
 アミノ酸も含まれ、疲労回復の働きがあります。
 たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

竹の子の調理ポイント！
 ①たけのこが白くなるまで皮をむきます。
 ②たけのこがかぶるくらい水を入れ、米ぬかを入れ沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で1時間ほど茹でる。
 ③根元に竹串を刺し、通るようになったら下処理完了です。
 ※米ぬかが無い場合、重曹や米のとぎ汁で代替OKです。