

5月給食だより

新学期が始まり、一か月がたちました。新しい環境の中でたまっていた疲れが出てくる頃です。連休明けに体調を崩したり学校へ行きたくなくなったりする、いわゆる「五月病」にはならないようにしたいものです。

「五月病」にならないためには、休み中も夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起きをし、三食しっかり食べて、規則正しい生活をするのが大切です。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもったり、ゆったりと過ごすことで、リフレッシュすることができます。

5月の給食目標：「好き嫌いをしないで残さず食べよう」

今月の給食目標は、「好き嫌いをしないで残さず食べよう」です。好き嫌いをしてしまうと、子どもたちの成長のために栄養を考えて作られている給食の力が十分に発揮できなくなってしまいます。子どもの時は苦手な食べ物があるのは当たり前ですが、少しずつでも食べる努力をしていけると良いです。子どもの時からいろいろな食材や味に出合うことは、豊かな食生活を過ごすことに繋がります。給食ではこれからも子どもたちにたくさんの味の経験をさせてあげたいと思っています。

人によって異なりますが、人間はたくさん食べるものやよく食べるものを好きになり、食べる回数が少ないものは苦手と感じるようになります。

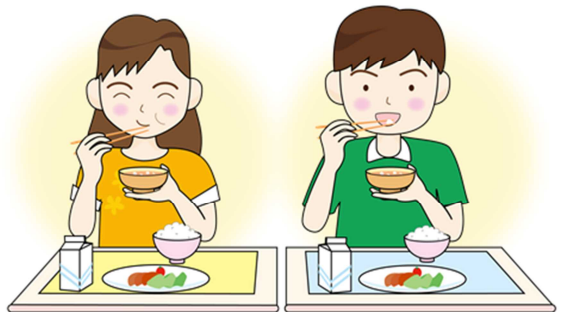
苦手なものでも
少しずつ食べると…



おいしく
食べられるようになる！



苦手なものでも少しずつ食べてみよう。





あさ 朝ごはんをかならず食べましょう



あたま からだ めざ た
頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

あさごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れたい状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、子どもたちと一緒に改めて見直してみたいはいかがでしょうか。



あさ 朝ごはん なに た 何を食べれば



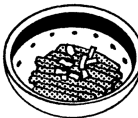

いいのかな？



- ① 主食：炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜：たんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜：ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物：水分を補給する役割があります。足りない栄養素を補います。

あさ 朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

<p>① 主食</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p> 	<p>② 主菜</p> <p>さかなりょうり、魚料理、にくりょうり、肉料理、たまごりょうり、卵料理など</p> 
<p>③ 副菜</p> <p>やさしい野菜、くだもの果物など</p> 	<p>④ 汁物</p> <p>みそ汁、スープ、ぎゅうにゅう、牛乳など</p> 

新茶の季節～5月2日(火)は八十八夜～

八十八夜は立春から数えて八十八日目の日で、稲の種をまくのに良い日とされています。この時期には新茶の茶摘みが行われます。この日に摘んだ新茶は上等とされ、そのお茶を飲むことで長生きできるとも言われています。5月13日(火)は、新茶は使用しませんが、新茶の季節に合わせ、抹茶を使った「抹茶あずきスコーン」を提供します。ぜひたのしみにしてみてください。