



令和4年 5月

入園・進級して早いもので1か月が経ちましたね。疲れが出やすい時期でもあるのでたくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしましょう！給食では季節感を味わってもらうため、旬の食材を取り入れた献立を考えています。春が旬の野菜はアスパラガス・そら豆・さやえんどう・たけのこ・キャベツなどたくさんあります。給食の献立表にその月の旬の食材を掲示しているので、ご家庭でも参考にしてみてください！



### 今月の食育目標

- ・朝ごはんの大切さを知ろう
- ・しっかり手を洗おう

#### <朝ごはんが大切な理由…>

- ①体の活性化⇒ご飯の匂いや味など様々な角度から刺激された脳が目覚めます。
- ②肥満防止⇒昼にお腹がすいて、一度にたくさん量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまう原因に。
- ③脳のエネルギー源に⇒脳は大量にエネルギーを使います。脳は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝ごはんを補わないと脳はエネルギー不足になり、活発に動きません。
- ④生活習慣病を予防します⇒1日3食食べないと1回の食事が多くなってしまいます。

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない…  
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる…

#### <どんな朝ごはんが良いの？>

- ①エネルギー源となるパン・ご飯
- ②体温を上昇してくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆
- ③不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富に含まれる野菜・果物

この3つを組み合わせた朝食が理想です。

例：ごはん 魚 味噌汁

納豆ご飯 味噌汁 ヨーグルト

パン 目玉焼き 牛乳



朝はなかなか忙しくバランスのよい食事を用意するのが難しいとは思いますが、簡単なおにぎりに果物などを組み合わせてみるのも良いですね

#### 正しい手洗いの仕方



左の表は正しい手の洗い方です。

指の間や先、手首は見落としがちな部分です。  
子どもたちと一緒にもう一度、手の洗い方を確認してみましょう！

#### 5月5日は 端午の節句

端午の節句は五節句のひとつで、男の子の節句です。

この日は柏餅やちまきを食べてお祝いします。

カシワの木は、新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにといった願いがこめられているそうです。

ぜひお家でも食べてみて下さい！

