

5月



## 給食だより



新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、給食もよく食べるようになり、空っぽの食缶を見ると嬉しく思います。ゴールデンウィークで生活リズムを崩さないように早寝・早起きを心がけましょう。

## 端午の節句

子どもの日として祝われる5月5日。こいのぼりを立て兜と人形をかざり、「ちまき」と「柏餅」でお祝いします。「ちまき」は毒蛇になぞらえ、ちまきを食べることで免疫力が付き、災難などの災いを除くという意味があります。「柏餅」の柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにと願いが込められています。子どもたちの健やかな成長を願って楽しくお祝いしましょう。



## おやつのはなし

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中です。3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。おやつは時間を決めて、1日1回~2回で食事に響かない程度にしましょう。

「栄養・水分・心の栄養」の補給となるおやつは、子どもにとって小さな食事です。市販のスナック菓子やジュースではなく、芋類、果物、やさい、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

手作りのおやつは理想的ですが、毎日は大変なので、せんべいやビスケットにフルーツやヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。

テーブルについて食べる習慣も意識して楽しいおやつの時間を過ごしましょう！



## 旬の食材



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことです。食べ物によって旬が違います。

5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べると楽しいですね。



## 生活リズムを整えて免疫力を高めよう！



免疫とは、外から侵入する細菌やウイルスを撃退する自己防衛システムのことです。腸内細菌を整えたり、体温を上げると免疫力が高まります。そのためには、毎日の生活が大切です！栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動をして生活リズムを崩さないようにしていきましょう。私たちの体は約25時間周期で生体リズムを刻んでいます。夜になると眠くなり、日中は活動的になります。自然にリズムのある生活を送っていますが、1日は24時間なので、僅かな時差が生じ次第に昼夜逆転の生活になってしまいます。このズレは「朝日を浴びる」「朝食を摂る」ことで体内時計がリセットされます。

生活リズムや良い生活習慣を身につけることで活動能力や感情が安定し、体と心が健やかに成長します。