



給食だより



R6.5月 うどほいくえん

新年度のスタートから早くも1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたようで、毎日元気いっぱいです。5月は端午の節句があり、給食室でもお祝いの行事を通じて、由来や昔からある伝統や風習を伝えていきたいと思います。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

朝ごはんは一日の生活の中でとても重要です。朝は、ゆっくりと時間が取れず急いでご飯を食べたり、食わずに出かける方もいらっしゃるかもしれません。ですが、朝食には重要な働きがあるのです。朝食を食べる事で、体を目覚めさせ、エネルギーを取り入れて免疫機能を高めることができます。朝食を欠食(食べない)してしまうと、体内時計や体温、血糖値、便秘など様々な影響を及ぼします。また、肥満や高血圧、糖尿病などの健康リスクを高めます。そして、朝食を食べないと、基礎代謝が低下して、エネルギー不足により脳の働きや集中力が低下します。成長期の子どもたちにとって、朝食を欠食(食べない)してしまうと成長や発達にも影響を及ぼします。忙しい朝にも、少しでも栄養を補給できるように工夫して、朝食の欠食(食べない)を防ぎましょう。



5月5日は「子どもの日」です。

この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとや鎧などを飾ったりして、「ちまき」や「かしわ餅」を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。今年の連休は3日から6日までありますが、7日には、子どもの日にちなんだ、おやつを提供しようと考えています。力強く成長していくことを願って、みんなで楽しく味わって食べましょう。



時短で栄養バランスの取れるメニュー

ハム卵のおにぎらず

材料

あたたかいご飯
ハム
卵
レタス
マヨネーズ
海苔

作り方

- ① ラップの上に海苔を敷き、正面から見てひし形になるように置く。
- ② 海苔の上にご飯の半量を広げて乗せる。
- ③ 具をのせてマヨネーズをかけて残りのご飯に乗せる
- ④ 海苔の端の上下左右を真ん中に向かって織り込む。
- ⑤ 半分に切る。



★このメニューは糖質やたんぱく質、野菜や海藻(海苔)も取れて、マヨネーズで脂質も取れるためバランスがよいです。