



# 給食だより



R8.5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ひます。

## 朝ごはんを毎日食べましよう

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べ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ります。

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。

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)を防ぎましよう。



5月5日は「こどもの日」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」を食べてお祝ひするご家庭も多いと思ひます。

今年の連休は3日から6日までありますが、7日には、こ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よう。



ちまき…邪気や災害を払う

かしわ餅…新芽が出るまで古い葉が落ちない柏に「家系が絶えない」

## 忙しい朝にもパパッと作れる時短メニューをご紹介します

### じゃこごまおにぎり

#### 《材料》

温かいご飯・茶碗：2杯分 (280g)

ちりめんじゃこ：大きじ2

いり白ごま：大きじ1

塩：少々

焼きのり：適量



レシピ  
だより

炭水化物、たんぱく質  
取れるメニューです。

手軽に食べれる果物を  
プラスするとバランス  
の良い朝食になります。

ぜひ作ってみてくださ  
い♪