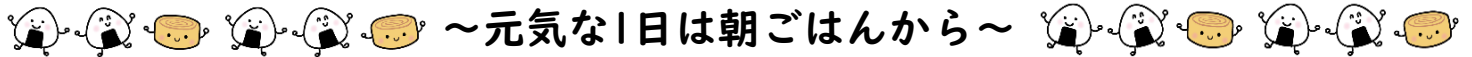




給食だより



新年度がスタートし、1か月が経ちました。そろそろ園生活に慣れてきたと同時に疲れが見えてくる子も出てくる時期です。生活リズムが乱れないように規則正しい生活を送ることで、元気に1日を過ごすことができます。早寝、早起き、朝ごはんを心がけてみてくださいね。



～元気な1日は朝ごはんから～

朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんには、睡眠中に使用されたエネルギーを補い、体温を上げて体や脳を活性化する、体内時計をリセットする、腸を刺激し排便を促すなど大切な役割があります。朝食をしっかり噛んで食べることで、幸せホルモンの「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは気持ちを安定させたり、自然な眠りに導く作用がある睡眠ホルモンの「メラトニン」の材料になります。慌ただしい朝の時間に、きちんとした朝ごはんを食べるのは大変かもしれません。まずは、できそうなことから始めてみませんか？

step1 牛乳、野菜ジュース、汁物などの水分だけでもとるようにしましょう

step2 エネルギー源になるごはんやパンなどの炭水化物を食べましょう

step3 卵、納豆、ウインナーなど簡単に調理できるタンパク質を追加してみましょう

step4 さっと洗うだけ、皮をむくだけで食べられる野菜や果物を用意しましょう



「5月5日は端午の節句」

「端午の節句」は、男の子の誕生を祝い、その健やかな成長を祈る日です。端午の「端」は月の初めを、端午の「午」は十二支のウマのことを意味しています。元々は中国の風習で、5月は病気が流行しやすかったことから軒に菖蒲やよもぎを挿し、病気や災厄を防ごうとしていました。菖蒲には強い解毒作用などがあり、古くから薬草として珍重されてきました。また、菖蒲の葉のかたちが武士の武器である剣の形に似ていることや、「尚武(=武道を尊ぶ)」に通じるとされています。強い香りとともに魔除けの力があると考えられているので、菖蒲湯の風習が生まれたようです。5月5日には湯ぶねに菖蒲をいれて、菖蒲湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。



【味噌玉を作ってみよう！】

(お湯を注ぐだけで簡単にみそ汁が作れます)

●材料 (約20個分)

- ・味噌 200g
- ・かつお節 10g
- ・乾燥わかめ 10g
- ・切干大根 20g
- ・麩 20個
- ・すりごま 大きじ1

※煮干し粉、油揚げ、高野豆腐、とろろ昆布、あおさ、乾燥野菜などお好みのものを混ぜてください

●作り方

- 1、乾燥わかめや切干大根を細かく切っておく。
- 2、ボウルに味噌と具材を入れて、よく混ぜ合わせる
- 3、等分して1個ずつラップでくるむか、タッパーにまとめて詰める

●保存方法

冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1カ月保存可能

