

# 給食だより 5月

入園、進級から1カ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、疲れがたまり、食欲が少し低下する傾向があるかもしれません。これは一時的なものなので心配しなくても大丈夫です。ご家庭の食事は、少量でもよいので料理の品数を増やして栄養のバランスをとるようにしましょう。

## ☆健康づくりのための上手な食べ方☆

### ①しっかり朝食をとること

朝食をきちんととることは1日を快適に過ごすためのスタートです。活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。

### ②腹八分目を心がけること

1度にまとめて食べる習慣があると、肥満になりやすくなってしまいます。また、胃に負担もかかり胃腸病の原因にもなるため、腹八分目にとどめることが健康のためにもなります。

### ③からだのリズムに合わせること

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムが作られています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえでとても大切なことです。

### ④よく噛んで楽しくゆっくりと食べる

よく噛んで食べることが消化をよくすることにつながることは、よく聞くことだと思います。もうひとつ大事なことは楽しく食べることです。楽しい食事は、消化を良くし、ストレスの解消にも効果があります。

## ☆今月の郷土料理☆

今年度も新メニューとして郷土料理を取り入れていく予定です。今月は、愛知県名古屋市の郷土料理、味噌カツです。三重県津市の料理屋の店主が考案したという説があるため、三重県が発祥とも言われています。現在は名古屋市で食べられることが多く“名古屋めし”と呼ばれています。とんかつに味噌だれをかけたようなもので、愛知県で有名な八丁味噌を使うことが多いようです。

## ☆今月の旬の食材☆

野菜・・・グリーンアスパラガス、グリーンピース、さやえんどう、そら豆、たけのこ、小松菜  
魚・・・かつお、カレイ、きす、さわり



## 今月の給食目標 「初夏の食材を味わおう」

### ☆今月の新メニュー☆

- 味噌カツ  
(愛知県名古屋市郷土料理)
- 胡瓜とひじきの中華サラダ

### ☆食育☆

いつも食べている食べ物にもお花が咲くことを伝えるため、食べ物のお花クイズを掲示しました。子ども達が配膳をするランチルームの通路に貼ってあります。子ども達の目線にあるので、指を差しながらかけて見えています。答えはめくって見れるように近くに貼ってあります。さくら組の子ども達は自分でめくって答え合わせもできています。貼ってあるお花は全て食べ物のお花です。

ランチルームに貼ってあるものの一部を紹介します。どのお花か、ぜひ考えてみてください!

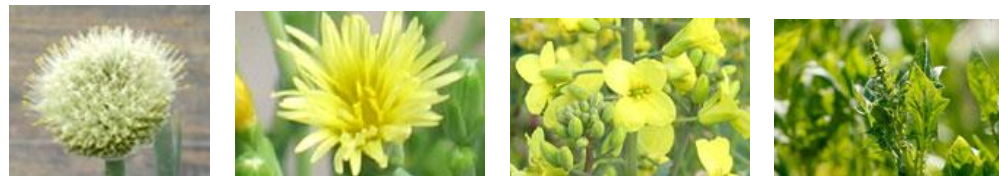
#### ①じゃがいものお花はどれでしょう

- ①                      ②                      ③                      ④



#### ②キャベツのお花はどれでしょう

- ①                      ②                      ③                      ④



### ☆ランチルーム、掲示の様子☆



今月から、また、野菜洗い、皮むきなどのお手伝いを幼児棟クラス中心に始めたいと思います。詳しい様子は次号でお伝えします。お楽しみに!

