



給食だより5月

慌ただしかった4月も終わろうとしています。今月はゴールデンウィークがあり、不安と緊張で疲れ気味の子もたちには楽しいお休みになってくれることと思います。ゆっくりする時間を取って体調管理にも気をつけたいですね。5月は暑かったり寒かったり、その日その日で気温の変化が大きい時期です。子どもは大人より暑がりなので、着るものを調節してみたり、水分を積極的にとったりしてみてください。



早寝早起きと朝ごはん



規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子もには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。規則正しい生活習慣を身につけましょう。



こどもの日



5月5日はこどもの日。男の子の成長を願って、縁起物を食べる風習があります。

旬でもあるたけのこはすくすくと育つことから、子どもの成長と重ねて行事食として食べられています。水煮は年間を通して出回っているので、茹でたり炒めたり調理しやすくてとても便利です。

かしわ餅やちまきを食べるのは、笹の葉など香りの強い葉で包むため、厄除けの意味があります。

6日の給食は子どもたちが大好きなからあげ、3時のおやつにちまきが出ます。楽しみにしていてくださいね。

