



5月 給食だより

入園、進級から1か月がたち、それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に疲れも出てくるころです。気温差があり、暑い日があったり、肌寒い日があったりするので、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかりととり、健康に過ごしたいですね。



**給食は子ども達の体と心の成長を考えて
作られています**



主菜

肉・魚・大豆製品のタンパク質は体の筋肉、骨、血を作ります

副菜

野菜・海藻・乾物を使った料理は体の調子を整えます



乳製品 果物

カルシウム、ビタミンCなどがとれます

主食

ご飯・パン・麺類の炭水化物は体を動かす力のもとになります

汁物

かつお節・煮干しでダシをとった旨味たっぷりの汁物



子どもの日



以前は端午の節句と呼ばれ、男の子のお祝いの日でしたが、今は男女関係なく、子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日となり、鯉のぼりが飾られ、行事食として、かしわ餅やちまきが食べられます。

かしわ餅を食べるのは日本独自の風習です。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちない縁起の良い植物とされ家系が絶えない、跡継ぎが絶えることがないよという縁起担ぎとして食べられるようになったと言われていました。

ちまきは病気や厄を避けるという伝えから食べるようになりました。

「給食の味」は大人になってからの味覚や嗜好を左右するともいわれています。素材やダシのおいしさを感じられる健やかな味覚を育てたいですね。