



給食だより



新年度が始まり 1 か月。新しい生活にもそろそろ慣れてきたことと思います。この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

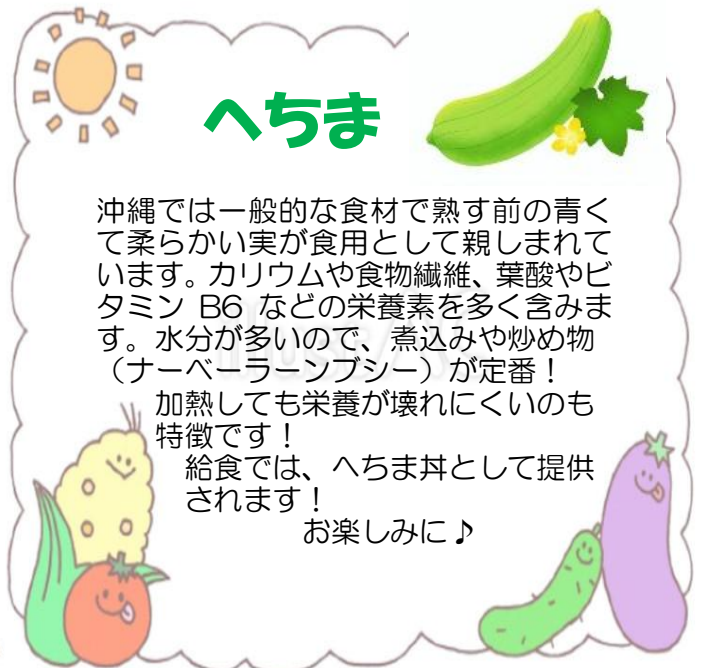
乳幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、年齢に合わせた会話で効能を教えるのもよいでしょう。



端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。

柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない。柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



へちま

沖縄では一般的な食材で熟す前の青くて柔らかい実が食用として親しまれています。カリウムや食物繊維、葉酸やビタミン B6 などの栄養素を多く含みます。水分が多いので、煮込みや炒め物（ナーベランプシー）が定番！加熱しても栄養が壊れにくいのも特徴です！
給食では、へちま丼として提供されます！

お楽しみに♪

主食・主菜・副菜の力



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然とさまざまな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。