



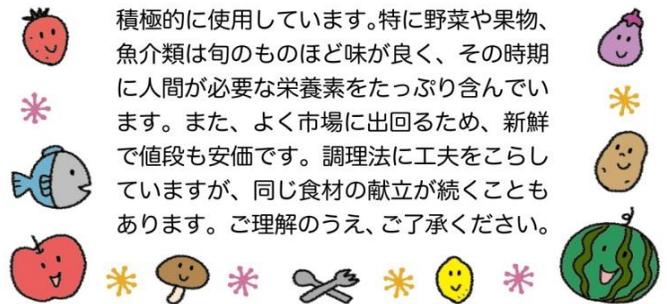
新しい環境にも慣れ給食やおやつもお友達と仲良く食べられるようになってきました。この時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなりますので、ご家庭でも、食事の栄養バランスや睡眠をとって体調管理に気をつけるよう心がけましょう。

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



そろまめおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメです。子供達にさやむきのお手伝いをしてもらうのも、食材や料理に関心を持つよい機会ですね。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのよにやわらか」感動しますね。

