



5月 給食だより



新芽が芽吹く春が旬の野菜や果物。山菜や『春』『新』と名前につく

★5月5日☆端午の節句★

野菜も多く出回ります。甘味やうま味が強く感じるこの時期の食材を食卓5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形春を感じましょう。たくさん食べて元気なニコニコ笑顔を見せてくださいよろいかぶとを飾り、柏もちやちまきを食べて、男の子の成長を

祝う行事です。またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。菖蒲の葉を枕の下に入れたり、お風呂に入れたりして邪気をはらっていました。「しょうぶ」と言えば、滑川市内の児童館近くの行田公園では、約4万株が咲き誇る「花しょうぶ」が有名です。見どころはまだ先ですが、家族で散歩に行かれた際には、話題のひとつに行事食のお話をするといいですね。



鯉は出世の象徴

誰も登ることのできなかった滝を鯉だけが登りきることができました！鯉は池でも沼でも生きられる生命力の強い魚。環境に左右されることなく立派に成長してほしいと願いを込めて「こいのぼり」です。

子供にとってのおやつ役割

- ★おやつも小さな食事
- ★不足している栄養素の補い
- ★エネルギー補給
- ★精神的な安らぎ、休息感を得る

おやつは食べる時間を決めて、食べ過ぎないことが大切です。
おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%
(100～200kcal程度)

また、お菓子だけではなく、果物を取り入れたい、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。



おやすみなさい

体内時計 ～子どもの睡眠

早起き・早寝がいいみたい。

朝の光を浴びてから14時間後から徐々に眠気を感じるようになります。お休みの日に、平日の起床時間より3時間以上遅くまで寝ている場合は睡眠不足が懸念されます。まずは1週間、早起きさせて、日光を浴び、その日一日を始めてみてください。徐々に体内時計が元に戻ってきます。ただ、週末の寝坊には注意してください。

1週間分の頑張りが消えてしまいます…



寝る子は育つ

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会」引用

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のこと。食べ物によって旬が違います。5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べたりしても楽しいですね。

