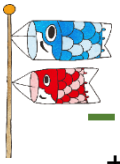
給食だより

新芽が芽吹く春が旬の野菜や果物。山菜や「春」や「新」と名前につく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野菜を食卓に並べて、春を感じましょう。

こどもの日



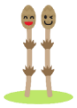
端午の節句（たんごのせっく）ともいわれ、こいのぼりや五月人形などを飾り、男の子の健やかな成長を願います。

5月5日は こどもの日

【こどもの日の食べ物】

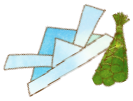
・柏餅　・ちまき　・ぶりの照焼

・かつおのたたき　・筍の煮物　など



★柏餅の柏の葉は、新芽が出ないと古い芽が落ちない事から「子供ができるまで親は死なない」つまりは子孫繁栄を表した縁起かつぎと言われています。

★ちまきは、平安時代に中国からの習慣が入ってきたと言われています。邪気払い、厄払いの力があるとされていました。



おやつの役割

カラダの小さなお子様は、1回で食べられる量が少ないため、1日3回の食事で1日に必要な栄養量を食べきることができません。3食の間におやつの時間を設けて食事では摂り切れない栄養を補います。

★おやつのおやくそく★

✓おやつの時間を決める

✓食べすぎて次の食事に影響を与えない

✓果物や乳製品など不足しがちな栄養素を摂る

不足するエネルギーや栄養素の補給を狙いながら、精神的は安らぎや休息感を与えるものであるように工夫しましょう。

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）が理想です。

生活のリズムってどうやって整えるの？

生活リズムを整えると気持ちが安定し、情緒が安定します。健康的なカラダを作り、免疫力アップにもつながります。次のことを心掛けながら日々を過ごしましょう。

朝の光を浴びる

朝食を食べる

体を動かしてたくさん遊ぶ

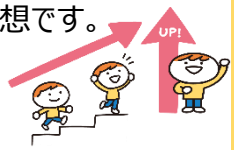
ご飯は決まった時間に食べる

決まった時間に寝る

一日の動きをルーティンにして習慣化する。

一日の終わりには暗く静かな環境を作り、ぐっすり寝てすっきり目覚めるようにしましょう！

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