



給食だより

担当：花・もんもん 廣野

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるころではないかと思えます。

体調も崩しやすくなるので食事の栄養バランスや、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日に柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりすることが行われる意味や由来などを紹介します。

柏餅・・・柏の葉は、新しい葉が出るまで、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄という意味が込められています。そのため柏の葉で巻いた柏餅は縁起のいい食べ物として定着しました。



ちまき・・・中国伝来の食べ物で、茅（ち、ちがや）の葉で食べ物を巻いたことから、「茅巻」とよばれたそうです。

しょうぶ湯に入る・・・中国では昔から、強い香りが邪気を払うと言われていました。しょうぶの葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされるそうです。



水分補給のポイント

だんだんと暑くなってきて、汗をかくような日も多くなってきました。夏を元気に過ごすために、今のうちから水分補給を心がけましょう！

○こまめにとる→1度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。コップ1杯程度で飲みすぎには注意しましょう。

起床時や運動前後にも水分補給をしよう！

○意欲的にとる→喉が渴いたと感じるときはすでに水分が不足しています。喉が渴く前に水分補給を出来るようにしましょう。

○食事からとる→食事に水分を多く含む食材や汁物を取り入れることでも水分を補給できます。



おすすめレシピ♪

鮭のヨーグルトみそ焼き

<材料・分量> 4人分

- ・ 鮭 4切れ
- ・ みそ 小さじ2
- ・ ヨーグルト 小さじ2弱
- ・ みりん 小さじ1
- ・ おろししょうが 小さじ1弱
- ・ 砂糖 小さじ1弱

<作り方>

- ① 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② ①と魚を袋に合わせて冷蔵庫に入れる。
- ③ 20分ほど置いたら魚焼きグリルまたはフライパンで焼いて完成★

