



# 1日の元気は朝ごはんから



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 旬を味わおう♪

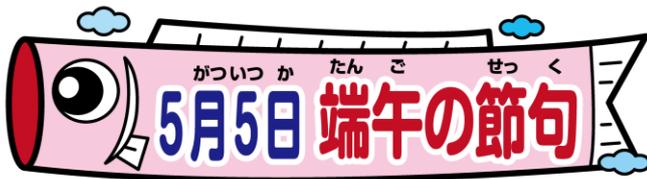
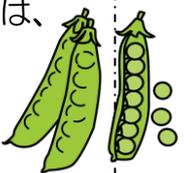
### ～白身魚のお茶フライ～

毎年5月の初めごろを「はちじゅうはちや八十八夜」と言い、この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、などと言いつづけてきました。そこで、2日の給食には、お茶の産地で有名な埼玉県のお茶を使った「白身魚のお茶フライ」が登場します。すっきりとしたお茶の香りを楽しみましょう！



### ～グリーンポタージュ～

13日に旬のグリーンピースを使用した「グリーンポタージュ」が登場します。そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を使いますので、ほんのり緑色の食べやすいポタージュです。旬のグリーンピースは、香りや甘みが格別です。おうちでも今しか味わえない生のグリーンピースを食べてみてください。



端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。5月2日の給食の「かしわもち」を食べて、お祝いしましょう。

## かしわもち

あん入りもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

