



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



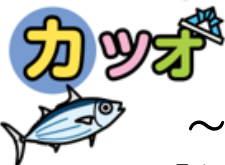
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



旬を味わおう♪

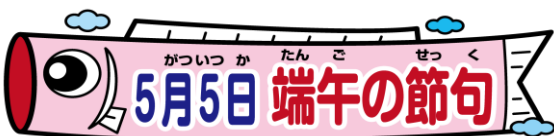
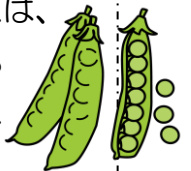


～カツオの新玉ソース～

20日に「カツオの新玉ソース」が登場します。春が旬の「カツオ」は、魚介類の中で、吸収の良い「ヘム鉄」を多く含みます。成長期の体づくりに欠かせない栄養素です。今が美味しい新玉ねぎの甘みを活かしたソースをたっぷりかけて、春を味わってほしいと思います。

～グリーンポタージュ～

15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1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。