



5月 ハッピーランチ

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか。だんだんと日も長くなり、日差しも強くなってきました。さて、来週15日から運動会の練習が始まります。毎日のように外に出て太陽の下で運動会の練習をすることは、想像以上に体力を消耗するものです。毎日元気に過ごすためには、十分な睡眠をとり、しっかり体を休めることが大切です。また、運動会の練習は午前中にもあります。午前中のエネルギーの元は朝ごはんしかありません！朝食を抜くと、本来の力が発揮できないだけでなく、熱中症にかかるリスクも高まります。しっかり朝ごはんを食べて学校に来ましょう。

朝食で3つのスイッチオン

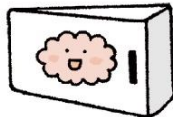


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝は時間がない！という人も...

バナナ、牛乳、パン1枚でもいいので、とにかく食べてきましょう！

朝ご飯を食べることは命を守ることでもあります。水分も必ずって登校しましょう。

5月

こんだて
の献立は…

こどもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせます。
また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。

きゅうしゅうかくち しんせん やさい とど
九州各地から新鮮な野菜が届いていま
す♪

はる しん しん
春は、新たまねぎ、新じゃがいもなど、み
ずみずしい野菜たちが顔をそろえます。たま
ねぎもすいぶん おお あま ちようり
ねぎも水分が多く、甘みがあります。調理の
さい みず やさい で すいぶん ちよう
際は、水をひかえ、野菜から出る水分で調
理することも多くなります。



給食の様子をチラリ

1年生もモリモリ給食を食べています^^♪

楽しみと不安が交錯していた給食初日…。1年生の「おいしい♡」という笑顔にホッとしました。野菜が苦手だと聞いていたお友だちも、今ではおかわりをする日も!苦手な食べ物も、最初は量を減らして、完食する達成感を味わっています★まだまだ味覚も発達途中の子どもたち。いろいろな食材を口に、経験することで、苦手だった食材も食べられるようになることもあります。

5月1日に「凍り豆腐の含め煮」が登場しました。だして煮含めるというシンプルな調理方法ですが、1年生もおいしいと言って食べていました。今の時期、たけのこやしいたけ、にんじんと一緒に煮物にすると彩りもきれいでおいしいです^^ぜひ、ご家庭でも「凍り豆腐」を食べてみてください♪

凍り豆腐はカルシウムが豊富です