5月 給食だより

2021年5月号
とらのこキッズ

5月5日は“端午の節句”

5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」です。
節分などの節句と一緒に中国から伝わりました。中国では、病気にならないよう、
悪い目に合わないよう、神様に祈る日でした。
日本では奈良時代から行事が行われるようになったといわれています。
中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることも一緒に伝わったようです。

「ちまき」はどんなところでもぐんぐん成長する「竹」の葉で、もち米や具を巻いて蒸した料理です。
5月5日には「ちまき」を食べて、元気に成長できるといいですね。

朝食を食べる習慣をつけましょう！！

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を食べることは大変難しいです。
まずは、飲み物を飲む習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど
空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。
だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、
おにぎり、パンなどといったすぐに用意でき、食べやすいものを選んで
朝食を食べる習慣を身に着けていきましょう。

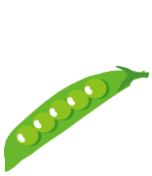
～なぜ子どもにおやつが必要？～

子どもの胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから３度の食事だけでは必要な栄養が整いません。１日１回時間を決め、食事どきまでにはお腹が空く程度の量を与えましょう。

栄養の補給、水分補給、食べる楽しみと、おやつの持つ役割は大切で子どもにとってのおやつは小さな食事ともいえます。

お茶などの飲み物と一緒におやつを食べるようにしましょう。

旬の食材を味わいましょう

初夏に旬を迎える食べ物にはアスパラ・たけのこ・グリンピース・スナップえんどう・そらまめ・新じゃが・新ごぼうなどがあります。

旬のものはおいしいだけでなく栄養価も高いです。素材の味を生かした調理方法でこの時期ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。