



# 給食だより

平成28年 5月  
栄養士 照屋恵美



## たんご 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## 幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で 300~350kcal 摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を 20% 増やしていくとよいでしょう。

1. 朝ごはんは体の目覚ましです  
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります  
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているので、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはんで補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を  
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。



### グリンピースは今が旬



グリンピースにはたんぱく質、ビタミンB群、C、そして多くの食物繊維が含まれています。これらは、免疫力を高め新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰のものは、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さやつきの新鮮な生の豆が美味しく食べられます。豆ごはんや天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わってみてください。

厨房レポート

新しいクラスにも慣れて給食もよく食べるようになっていきます。季節は梅雨に向かっていますが、高温多湿になると、食べきる量を料理するなどして食品の管理には気を付けていきたいですね。

P. S. 気温が高くなり、子ども達もよく動き汗をかきます。熱中症にならないよう水分とミネラルを摂って予防しましょうね。