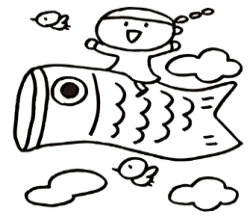


給食だより



木々の緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。子どもたちは、新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが出る時でもあります。リズム正しい生活と食事で元気に過ごしましょう。

生活リズムが大切!

体の中に時計があるのを知っていますか?この時計は「体内時計」といって、リズムのある規則正しい生活をしている時は、正確で順調に動いています。しかし、不規則な生活をしているとリズムがくずれ、昼と夜が逆転したり、食欲がなくなったり、感情のコントロールが不安定になってしまうことがあります。生活リズムを整えるために大切なのは「睡眠」「食事」「運動」。早寝・早起きを心がけ、決まった時間に食事をとって、生活の中にしっかりとリズムを位置づけましょう。

朝ごはん!



朝ごはんは3つのスイッチ・オン!

朝の光を浴び、1日のスタートである朝ごはんを食べることで身体がめざまめます。脳にある「体内時計」も整うので、基本的な生活習慣も身につきます。



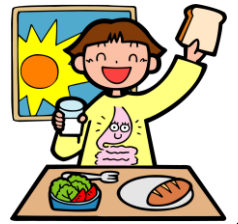
頭のスイッチ on で頭ハッキリ!

脳がめざまめ、やる気や集中力がアップします。



おなかのスイッチ on でおなかスッキリ!

胃腸が活発に運動し、排便を促します。



元気のスイッチ on で元気バッチリ!

体温が上がり、体に元気がわいてきます。



「体内時計」は、脳でコントロールされています。脳が発達中の子どもたちにとっては、大人が、きちんとした生活リズムを整えてあげることが重要です。

食生活を含めた基本的な生活習慣が作られていく大切な時期だからこそ、よい生活リズムを身につけてほしいと願います。

食べよう!



旬のものは、新鮮で、味が濃くて、おいしくて、栄養もたっぷり!今だけしか食べられない味もありますね。若葉の息吹に満ちた5月の旬のもので、食卓を彩ってみませんか? 旬の食べもの…たけのこ、山菜、アスパラガス、そら豆、えんどう、うどん、メロン、オレンジ、かつお、さわら、ひじき、わかめ etc



5月5日は「端午の節句」



昔は男の子のお祝いの日でしたが、今では男女関係なく、子どもの成長をお祝いする行事となりました。こいのぼりをあげたり、菖蒲(しょうぶ)の葉をお風呂に入れるのは、「苦しいことに立ち向かい、勇敢な人になるように」との意味があります。また柏もちを食べるのは、柏(かしわ)の葉がなかなか落ちないことから、家族そろって元気でいられるようにとの思いが込められています。親が子どもの成長を願う気持ちは、今も昔も同じなのですね。

