



もぐもぐタイム

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節となりました。新学期が始まって1か月がたち、子供たちも新しい環境にそろそろ慣れてほっとしている頃でしょうか。季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれ疲れの出やすい時でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調を整えましょう。



早寝・早起き・朝ごはん！



★朝ごはんは体を活発にするスイッチ！

朝ごはんは睡眠による休息モードから活動モードへ切り替えるスイッチとなり、1日の生活リズムの基礎となります。睡眠中に低下した体温が上昇し、血流がよくなり、体が元気に動きます。さらに、腸が刺激されるので便通もよくなります。

また、ごはんに含まれている炭水化物からブドウ糖を摂ることができるので、脳を活発に動かすことができます。

★バランスのとれた朝ごはん！

どんな食事でもバランス良く食べるということは大事なことです。理想は ①主食 ②主菜 ③副菜 のそろった食事です。

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



時間がある時や、昨夜のみそ汁などが残っていたら ④汁物 を朝食にプラスできると、よりバランスのよい朝食になります。

1年生の給食が始まりました！

15日（金）から1年生の給食が始まりました。最初の給食は、『フラワーロール、牛乳、ハンバーグトマトソース、フレンチサラダ、豆乳コーンシチュー』でした。



初めての給食にワクワクの1年生。先生の話をよく聞いて、落ち着いて、静かに準備することができました。

1年生の給食が始まって2週間ほど経ちました。初めて食べる料理もあるようで、毎日嬉しそうに食べています。「今日の給食はなに？」と聞いてくれる1年生が日を追うごとに増えています。給食を楽しみにしてくれているようで嬉しいです。これからもモリモリ楽しく食べてくださいね！



★端午の節句★

2日の給食には、かしわ餅がです。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

★新茶の季節★

お茶は2000年以上前から中国で薬として使われてきました。現代のように飲むようになったのは1200年くらい前からです。日本でも800年ほど前、源頼朝が腹痛になった時、お茶を飲んだら治ったという記録が残っています。お茶に含まれるカテキン（タンニン）には健康増進や病気の予防に効果があります。

給食では12日（木）「抹茶カップケーキ」、24日（火）「抹茶揚げパン（新献立）」でお茶を使用します。季節の味や香りを楽しめる献立になっています。

