

5月 給食だより

年度がスタートして一か月が経ち、新しいクラスや環境にも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期です。1日のエネルギー源となる朝食をしっかり食べて、元気に登所できるように心がけましょう！

おいしく食べるための虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。

～虫歯を作らない食べ方～

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を飲みすぎない



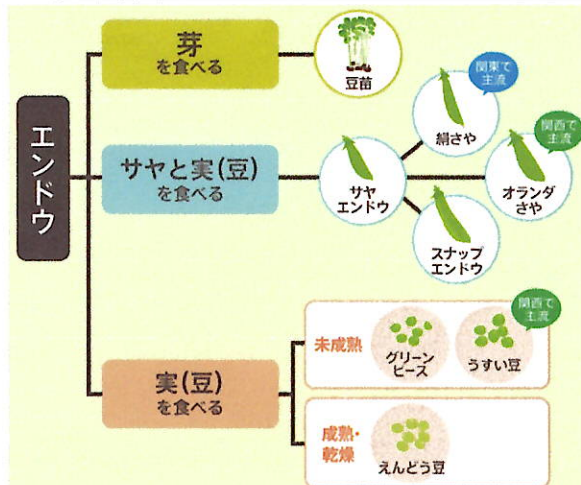
5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、鯉のぼりをたてて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。“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、悪霊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いった願いが込められているのです。

旬の食材「えんどう豆」

エンドウは食べ方（芽を食べる、サヤと実を食べる、（実だけ食べる））で呼び名が変わるんだよ！



・さやえんどう

えんどう豆を早採りして、未熟なサヤごと食べる。

・スナップエンドウ

サヤと実を食べる「さやえんどう」の一つで、アメリカで作られた品種。

・グリーンピース

えんどうの未成熟の実（膨らんでいるが柔らかい実）のこと。