



給食だより

2023年5月号



5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。

端午の節句でよく食べられる和菓子といえば、柏餅ですね。柏餅は日本独特の食文化で、柏の木は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき縁起が良い食べ物となりました。

つぶあん、こしあん、味噌あんなど、バリエーションも豊かです。日本の行事は食と結びついていることがたくさんあります。食べることを通じて文化に触れる機会を大切にしていきましょう。



寒さも少しずつ和らぎ、木々の緑が鮮やかな季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経ちました。

新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息を十分に取、体調管理には気をつけましょう。



離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、蕁麻疹や下痢、嘔吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに小児科を受診しましょう。

赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事なので、自己判断で食事制限を行わず、医師の指示に従って進めるようにしましょう。

なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

そらまめ

春～初夏にかけて旬な食材空豆(そらまめ)。ビタミンや食物繊維がたくさん含まれた栄養満点のお野菜です。

さやむきをお子様と一緒に体験してみたいか。簡単に塩茹でて、食材の味を楽しんでみてください♪

朝ごはんを食べよう!

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとして怪我につながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量あまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。