

5月のこんだてだより



緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まってから1か月が過ぎ、新しい学年にも慣れてきたことでしょう。

5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

旬の味覚



たけのこ



煮物やたけのこごはん、すまし汁にしてもおいしいたけのこ。食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要になります。

かつお



良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。カツオの旬は、春から初夏にかけての初カツオと8月から9月下旬の戻りカツオの2回あります。

行事食の紹介 ～こどもの日献立・・・5月5日は「こどもの日」です。

5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、すすくと育つようにと願いを込めて、「たけのこを使ったお寿司」と「かしわもち」をつけます。



新献立の紹介

☆赤魚フライ

赤魚は魚そのものにうまみがあり、白身のフライとはまたひと味違うおいしさです。

☆じゃがいもとたまごのみそ汁

春から初夏にかけておいしくなるじゃがいもとたまごを使ったおみそ汁です。じゃがいもとたまごは相性がいい食材です。

疲れをとる食事のすすめ

子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。



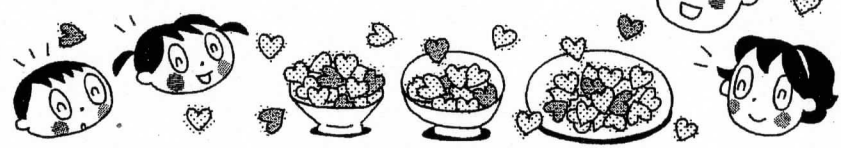
夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



小川雄二「Q&A 食べもの・食べ方と「疲れ」の関係」「なぜ疲れているの？子どもたち」食べもの文化編集部編（芳ばえ社）参考