



給食・食育だより 5月号

風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」でしたね。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。子どもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか。

旬

夏も近づく
♪ 八十八夜♪

お茶



新茶の季節です。お茶は2000年以上前から中国で薬として用いられました。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とき、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。

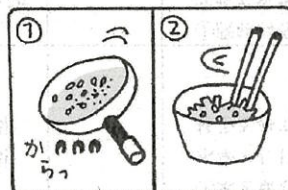
●お茶のふりかけ●

材料	
せん茶(粉茶).....	8gくらい
白ごま(いりごままたはすりごま).....	8gくらい
塩.....	1~2g(少々)

※せん茶をこまかくするのは大変なので粉茶でもよい。

作り方

- ①塩とごまはさつとからいります。
- ②その後、茶葉とまぜます。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

