給食だより

２０２１年４月３０日発行
すくすくどろんこの会
統括管理栄養士：矢部まり子
管理栄養士：岡安香織

新年度が始まり、1か月が経ちました。
子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくることではないかと思います。環境が変わり生活のリズムが崩れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身に付けていくためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

朝ごはんを食べよう！

朝起きた時の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、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

エネルギー源となる炭水化物のパンやごはんと一緒に、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などを一緒にとると、効率よく体が動くようになります。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、具だくさんのスープやみそ汁におにぎりだけでも十分です。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

5月5日 こどもの日

こどもの日は男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日とされています。

●子どもの日にちなんだ食べ物●

柏餅…柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉は落ちないため、「子孫繁栄」「跡継ぎが絶えない」

ちまき…元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」という由来があります。

✿5月の給食✿

6日（木）	こどもの日お楽しみメニュー
11日（火）	ロシア料理の日
19日（水）	鉄分強化Day
25日（金）	鉄分強化Day

✿食育予定✿

感染症予防のため、
今月は中止させていただきます。

ロシア料理✿11日(火)

ロシアは面積が1707万㎢と、日本の約４５倍の国土をもつ、世界最大の国です。ロシアの料理には、体を温めるスープやシチュー、保存のきく食材や香草などを使った料理が多くあります。

ヨージキ(ロシア風肉団子)…ヨージキとはハリネズミのことです。表面に飛び出たお米がツンツン出ている様子がハリネズミに見えることから名前がつきました。

オリヴィエ・サラダ…肉と野菜の角切りの野菜と香草をマヨで和えたロシアの伝統的なサラダです。料理名の由来は考案したオリヴィエシェフの名。伝統的で人気の料理のためロシアでは新年や祝日の食卓には欠かせないメニューの一つです。

✿給食室より✿

新しいクラスになり１ヶ月。給食の時間も慣れてきたようで、食べる量も増えてきたように思います。食事の時間が楽しくなるように、食べ物に興味がもてるといいですね。おうちでバイキング形式で食べてみたり、おにぎりを一緒に作ってみましょう。

食べ物なぞなぞ

Q1.かわかして けずったら 「ぶし」になる おさかな なあに？
Q2.たまご で つくる「めだま」って なあに？

●答え　Q1.かつお（かつおぶし）　Q2.めだまやき