



2022年5月2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  
 栄養士：中西亜紗子

寒暖の差も和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しそうに過ごしています。新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることが大切です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 5月の給食

- 11日(水) 鉄分強化Day
- 13日(金) こどもの日献立
- 19日(木) 世界の料理  
“シンガポール”
- 25日(水) お誕生日献立



### 5月5日は“端午の節句”

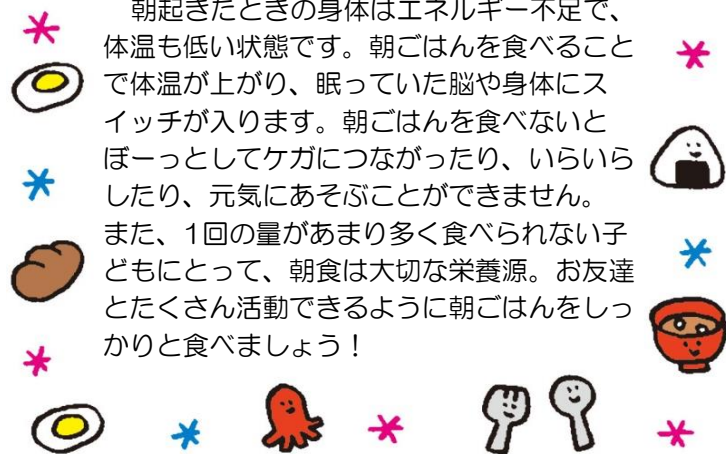


5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



### 朝ごはんを食べよう！

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ケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が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。お友達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！



### 世界の料理“シンガポール”



**ラクサ**：シンガポールやマレーシアなどで食べられているスープ麺です。シンガポールでは、ココナッツミルクをベースとしたカレー風味のスパイシーさと魚介のうまみが溶け込んだスープに、米麺が入っているものがスタンダードです。

**ユーシェン**：シンガポール独自の旧正月料理で、魚は中国語でyu（イユ）同じ発音の「余」は中国語で「余りが有る、豊かになる」ことを意味し、「生」はsheng（シェン）と発音し、同じ発音の「生」は「升（sheng）」とかけていて、「升」には上昇していくという意味があり、縁起の良い食べ物です。

### 食育予定

今月も感染症の動向を見ながら実施していきます。こぐま組、うさぎ組を中心にトマトのへたとり、もやしおり、バナナつぶし、キャベツちぎりを行う予定です。

### 給食室より

新しいクラスも一ヶ月たちました。だいぶ落ち着いて食べられるようになりましたね。ご家庭でも食に興味を持てるようにバイキング形式のご飯やお手伝いしてみてください。



Q1.カレーはどうして辛いの？