



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
 栄養士：上羅裕美



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、具たくさんスープ
 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。

●こ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
 24日（月） 鉄分強化Day
 27日（木） 鉄分強化Day

食育予定

今月は感染症等の動向を見ながら
 実施していきます。エプロン・三角巾・
 マスクのご用意をおねがいします。
 さくら組⇒21日いちごのムース作り

27日くまちゃんケーキ作り

すみれ組⇒27日くまちゃんケーキ作り

※感染症等の状況によって変更、中止と
 なる場合もあります。ご了承ください。

ロシア料理 11日(火)

ロシアは面積が1707万km²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。

ヨーシキ(ロシア風肉団子)…ヨーシキとはハリネズミのこと
 です。表面に飛び出たお米がツツツ出ている様子がハリネ
 ズミに見えることから名前がつけました。

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

今月は”こどもの日メニューやロシア料理の
 日など、お楽しみ献立が沢山あります！

月の後半には食育も始まります！
 楽しみにしててくださいね！