


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：神田順子、松野郁美




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。



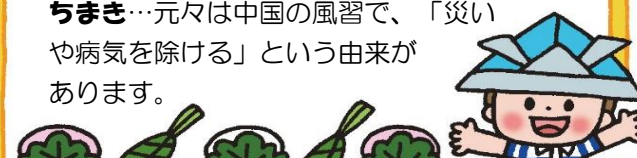
5月5日 こどもの日

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。

●子どもの日にちなんだ食べ物●

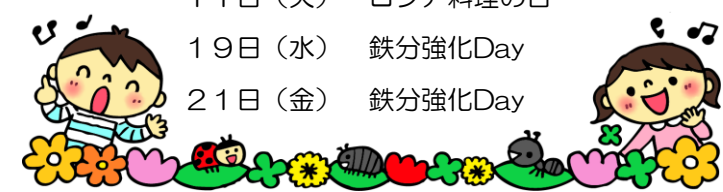
柏餅…柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉
 は落ちないため、「子孫繁栄」「跡継ぎ
 が絶えない」

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。

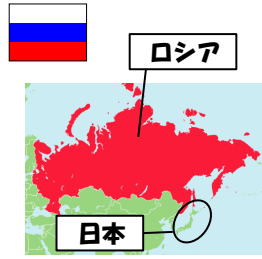


5月の給食

- 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
- 21日(金) 鉄分強化Day



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。

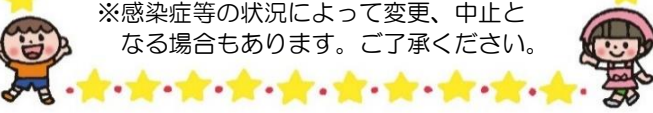
オリヴィエ・サラダ…肉と野菜の角切りの野菜と香草をマヨで
 和えたロシアの伝統的なサラダです。料理名の由来は考案した
 オリヴィエシェフの名。伝統的で人気の料理のためロシアでは
 新年や祝日の食卓には欠かせないメニューの一つです。

食育予定

今月も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。

くじら組 } 5/20 (さやえんどうの
 らいおん組 } 筋取り)

※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。



給食室より

新学期がスタートし、あっという間に1か月が
 過ぎました。
 子ども達も、給食に慣れてくる頃でしょうか。
 少食の子達が多く見受けられます。少しずつ
 「食」のお話をして楽しい給食時間にしてい
 たいと思います。

食べ物など

- Q1.かわかしてけすたら「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？