



# 給食だより

平成 29 年 5 月 キッズビレッジ



4月から新しいクラスがスタートし、1ヶ月が経ちました。園の生活にも少しずつ慣れ、給食の時間になると自分から席に着いたり、外から帰ってきた子どもたちが「お腹すいたなあ」「いいにおいがするー!」と言っている姿がほほえましいです。そんな子どもたちの姿が私たちにおいしい給食を作ろうとやる気を起こさせるパワーとなってくれています。

これからの季節、汗をかくことが多くなり、体内の水分が発散しますので十分な水分補給を心がけたいと思います。

## 1日の元気は朝ごはんから!

### 朝ごはんの役割とは・・・

#### ☆脳を活発に働かせる

脳のエネルギーは消費が大きく、夜寝ている間もエネルギーを消費します。

朝食を食べないと脳にエネルギー(ぶどう糖)がいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

#### ☆睡眠によって下がっている体温を上げる

夜寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。

朝食を食べることによって体温も上がり、脳や体を活発にすることができます。

#### ☆朝の排便の習慣をつける

体調や生活のリズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいです。そのためにはある程度の食事のかさと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

#### ☆家族で食べてコミュニケーション

両親共働きの家庭が増え、家族で食事をするのが難しいと思います。朝は家族がそろいやすい時間なので、朝食の時間に家族でコミュニケーションを取れるといいですね。

### 朝ごはんを食べないと・・・

糖分が不足  
低血糖



イライラしてくる  
集中できない  
やる気が起きない



お友だちとケンカ  
落ち着きがなくなる

朝食は体と脳にエネルギーを供給し、目覚めさせる働きがあります



### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味でいうのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

「いただきます」は、子どもに対して命の尊さを教える大切な言葉です。



### 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、鎧兜を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。

“ちまき”には、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、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、柏の木は新芽が出るまで子孫代々栄えるようにといった願いがこめられています。

