

# 5月 給食だより



令和 5 年

## 食べていますか？ 朝ごはん

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？  
 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、イライラしたり、元気に遊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。お友だち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！

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。  
 しかし、季節の変わり目であり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登園しましょう。



朝ごはんでは3つのスイッチを **ON** にしよう！

### 旬の食材

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、メロン、いちご、かつお、いさき

※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も大切な味覚ひとつです。

今月は、旬のたけのこを「たけのこご飯」にして提供します。



### 1組さんの別メニュー

1日(月) アンパンマンソフトせんべい  
 11日(木) プレーンクッキー (1・2組)  
 31日(水) アンパンマンお野菜せんべいの提供となります。



### 脳のスイッチ

脳に栄養が送られ集中力がアップします。

《主食》  
 ごはん、パン、麺、シリアル

### からだのスイッチ

体温が上がって、元気に活動することが出来ます。

《主菜・乳製品》  
 肉、魚、卵、豆、豆製品  
 牛乳、乳製品などのたんぱく質

### おなかのスイッチ

おなか元気になると動き出すので、快便につながります。

《副菜・汁物・果物》  
 野菜、果物、海藻類

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

