



# 給食だより5月号



入園・進級から1か月が経ち、緊張していた子どもたちも園生活に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。

慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



## 朝ごはんは1日のパワーの源

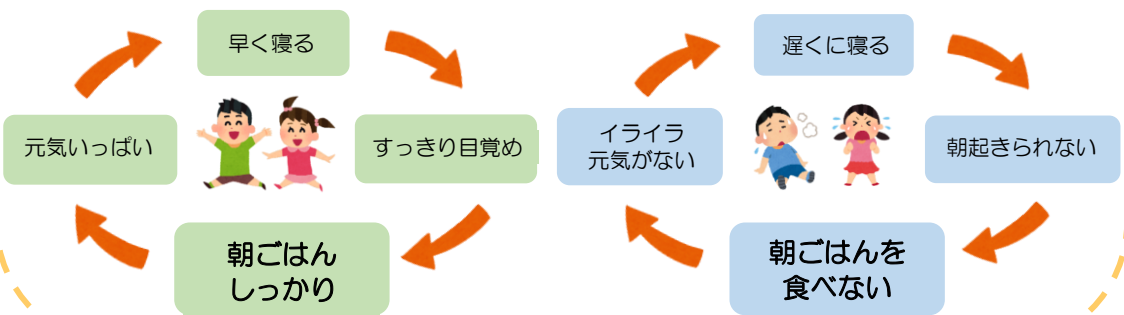


朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。毎朝しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に1日を過ごすためのスタートを切りましょう。

＜朝ごはんの役割＞

- 体を目覚めさせる（脳と体にエネルギーを補給する）
- 低くなった体温を上げる
- 便秘を促す
- 肥満を防ぐ
- 集中力がアップする

＜1日の生活リズムは朝ごはんから＞



5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの幸せを願い、健やかな成長を祝う日です。こどもの日には、こいのぼりを立て、「柏餅」を食べます。柏餅に使われる、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。

梶山こども園ではメカジキで作ることが多いですが、鮭や鯖などで作っても良いです。魚の切り身を漬け汁に漬けて焼くだけでもおいしいです！

### 《魚の香味炒め》



【材料】（幼児1人分）	
◆メカジキ	70g
◆ねぎ	5g
◆しょうが	0.3g
◆酒	1g
◆みりん	1g
◆しょうゆ	2g
◆油	1.5g

【作り方】

- ① メカジキは一口大に切り、みじん切りにしたねぎ・すりおろしたしょうが・酒・みりん・しょうゆの中に10分程つけておく。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、つけ汁をきった①のメカジキをよく炒める。