



きゅうしょくだより



令和7年5月 あおぞらルーム

新緑が鮮やかな季節になりました。鯉のぼりも子どもたちのように青空を元気よく泳いでいます。

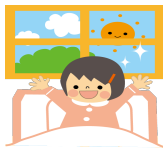
【端午の節句 5月5日】

端午の節句は、毎年5月5日に男の子の健やかな成長と健康を願ってお祝いする日です。

「菖蒲の節句」とも言われています。

お家では兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。

給食では、5月1日のおやつで「ちまき風おこわ」をお出しします。



【早寝・早起き・朝ごはん】



子どもたちが健やかに成長していくためには、「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」など規則正しい生活習慣を確立することが必要です。文部科学省では規則正しい生活習慣を社会全体で推進するために「早寝早起き朝ごはん」の運動を進めています。

「睡眠」睡眠が不足しているとイライラしたり日中の集中力が低下します。

(1～2歳児の睡眠時間：11～14時間、3～5歳児の睡眠時間：10～13時間)

「朝ごはん」朝ごはんをしっかりと食べないと脳がエネルギー不足となり、イライラしたりやる気が起きない傾向にあります。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです！！

【朝食に必要な栄養素】

- ① ごはんやパンなどの「炭水化物」・・・集中力アップのためにも大事なエネルギー源です。
- ② 牛乳やチーズ、卵などの「良質なたんぱく質」・・・体内時計をリセットし、身体を目覚めさせます。
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル」・・・体に活力をつけてくれます。

☆「毎朝、食べる」を習慣化できるとよいですね。

【今月の郷土料理～埼玉県～】

5月は、埼玉県の「みそポテト」をお出しします。埼玉県秩父市のB級グルメでふかしたじゃがいもに小麦粉を溶いた衣をつけてカラッと油で揚げ、甘辛い味噌をからめます。おやつに予定しています。

【今月のおすすめレシピ】

〈切り干し大根とツナのサラダ〉

～材料(5人分)～

- ・切り干し大根・・・20g
- ・きゅうり・・・1本
- ・にんじん・・・小1本
- ・ツナ水煮・・・1缶(70gぐらい)
- ・酢・・・120g ・砂糖・・・60g ・ごま油・・・20g
- ・ごま・・・お好みで

☆ドレッシングは多めの量になっています。



～作り方～

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさにカットする。
- ② 人参、きゅうりは千切りにする。(きゅうりは塩もみする)
- ③ 切り干し大根と人参は柔らかくなるまでゆでる。
- ④ ゆであがったら、ざるに上げて冷ます。
- ⑤ ④がさめたら、きゅうりとツナと混ぜ合わせる。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせて、野菜に絡める。

☆切り干し大根は、生の大根よりカルシウムが豊富に含まれています。