

風かおる若葉の季節になりました。この時期に出まわるグリーンアスパラガスやさやえんどう、新玉ねぎなどの野菜には、自然の恵みがもたらす旨みがたくさん含まれています。給食でも旬の野菜をたくさん使っています。野菜は苦手という子もありますが、「春の味」の香りやおいしさを知ってほしいと思います。



★今月の給食から★

2日……こどもの日の献立

少し早いのですが、こどもの日の献立を入れました。柏もちちは、江戸時代に作られ始めたお菓子です。使われる柏の葉は、旧暦の5月(今の3月)になると美しい若葉が、もちをくるめるくらい大きくなります。この柏の木は、若葉が大きくなると前の葉が落ちない木です。子孫がたえないようにとの意味が込められたお菓子です。

21日……宮っ子ランチ

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることが出来る献立を実施しています。5月のメニューは「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市には鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れていて、水資源が豊かな市です。そして、栄養をたくさん含んでいる農地では、多くの農産物が作られ、「農業王国宇都宮」といわれています。宇都宮市や栃木県内で採れた栄養満点な食材をしっかりと食べて、自然の恵みに感謝しましょう。

早おき早ねて  
生活リズムを整えよう

朝ごはんは  
必ず食べよう

こまめに  
水分補給しよう

熱中症を防ごう！

# あさごはんの3つのスイッチ

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ規則正しい健康的な生活リズムを作るためにとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べてエネルギーを補給して、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



ご飯やパンに含まれるぶどう糖が、脳のエネルギー源です。かむことで、血流がよくなり、活動も活発になります。



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がり、体が元気に動くようになります。



朝ごはんを食べることで、胃や腸が活動をはじめ、排便がうながされます。



## 姿勢をよくして食べよう

○ 背筋を伸ばして

両足は床に

× 足を組んで食べない

○ 茶碗は手に持って

× ひじをついて食べない

せなか背中をまるめ