



給食だより



新緑がまぶしい季節になりました。花や小さな虫たちも姿を見せ始め、植物がぐんぐん育つ季節になりました。お子様たちもいっぱい食べてたくさん遊んですくすくと健やかに成長して欲しいと願っています。



端午の節句

端午の節句は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする日で、5月5日のこどもの日がそれにあたります。端午の節句に欠かせないこいのぼりや鎧兜・柏餅・ちまきなどにはそれぞれ意味と願いが込められています。

その中でも、大きな空に泳いでいるこいのぼりは印象的かと思います。鯉は流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝も登ってしまうほど強い魚です。このような強さを持つ魚のように元気に大きく成長できるようにと願いが込められています。

体内時計 ~子どもの睡眠 早起き・早寝がいいみたい。

朝の光を浴びてから14時間後から徐々に眠気を感じるようになります。お休みの日に、平日の起床時間より3時間以上遅くまで寝ている場合は睡眠不足が懸念されます。まずは1週間、早起きさせて、日光を浴び、その日1日を始めてみてください。徐々に体内時計が元に戻ってきます。ただ、週末の寝坊には注意してくださいね。1週間分の頑張りが消えてしまいます…



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことで、食べ物によって旬が違います。5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べたりしても楽しいですね。

おはよう



おやすみなさい



手洗いの習慣化

いろいろな物を触ったり握ったりする人の手には、たくさんの細菌やウイルスがついています。外から帰った時、トイレに入った後、食事の前と後、動物を触った後など忘れずに手洗いを行いましょう。指と指の間、手首、爪のキワは忘れがちな場所です。大人の方が、しっかり洗えているか確認してあげてくださいね。爪の長さもこまめにチェックし、汚れが溜まらないように気をつけましょう。

4月の給食だよりで、海外産の冷凍食品の取り扱いについて不適切な表現がありましたこととお詫び申し上げます。