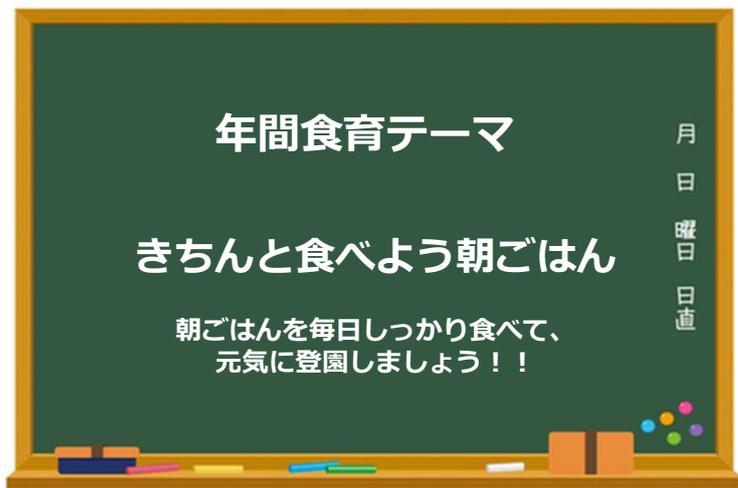


# 5月の給食だより

## 新緑の青葉

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。  
 給食もまだ新しい環境に慣れなかったり、学年が上がり食べる量が増えたことでなかなか食べるのが難しい子もいると思います。少しずつでも好き嫌いなく、いろんな食材を食べてもらい、楽しい給食の時間を過ごしてもらいたいです。



## お腹がすく生活習慣

子どもの成長には朝食、昼食、夕食の決められた時間にお腹がすいて、食事をしっかり食べる事が大切です。いっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつのタイミングを気をつける事はお腹がすく生活習慣をつくることにつながります。

### ○生活習慣チェック☑

#### ①早寝早起きしてますか？

「お腹がすく」という感覚をもつためには十分な睡眠も必要であり、寝ることと起きることが毎日決まった時間という環境を作ってあげましょう。

#### ②十分遊べてますか？

外遊びなど体を使うことで「お腹がすく」という感覚を持つことができます。

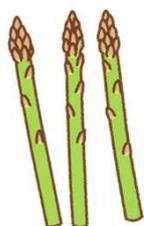
#### ③お腹がすいた！=おやつをあげるになっていませんか？

この言葉には甘えたいという表現の場合もあるそうです。絵本を読み聞かせるなど気分を紛らわせたり、年齢によっては時間まで待つよう伝えることも大切です。決まった時間におやつを適量摂ることで生活リズムが作られます

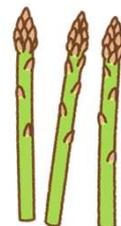


## 5月5日 子どもの日

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べますね。ちまきにはちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわもちにはカシワの木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。

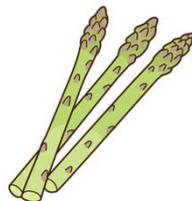


### 5月が旬！ アスパラとソーセージの卵炒め



#### 材料 2人分

- ・アスパラ 3本
- ・ソーセージ 4本
- ・溶き卵 2個分
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



#### 作り方

1. アスパラは根本を切り落とし、長さ半分ほどをピーラーで皮をむき、斜め3 cm幅に切る。
2. ソーセージは斜め2等分に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶き卵を入れて大きくかき混ぜながら半熟状になるまで炒めて取り出す。
4. 同じフライパンにソーセージ、アスパラをいれ中火で2～3分ほど炒める。3の卵を戻し入れ、調味料を加えて炒め合わせる。



スナップえんどう、たけのこ、レタスも春が旬なのでいろいろな食材をいれてみてください