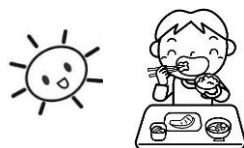




令和4年5月
京丹後市 子ども未来課

風香る5月、さわやかな風の中、外で遊ぶことの楽しい季節になりました。おもいっきり体を動かした後の食事は、とびきりおいしいものです。「空腹が一番のごちそう」と言われるように、お腹が空いている時の食事は、おいしく食べられます。体を使った活動を通して、お腹が空くリズムをつけたいですね。

★ 朝食の役割



◎ 活力アップ

私たちは寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時には、脳も体もエネルギー不足の状態です。朝食には、血糖値を上げ意欲や集中力を高める効果があり、また元気に活動できます。

◎ 活動と成長に必要な栄養を補給

子どもは、活動するためだけでなく、成長のためにたくさんの栄養が必要です。朝食を食べないと、慢性的に栄養が不足しています。

◎ 便秘の予防

朝食は胃腸を刺激し、良い排便習慣につながります。

◎ 生活リズムをつける

朝食は眠りから活動に向かうリズムを整え、よい生活リズムがつかます。

★ 行事食 ～端午の節句 かしわ餅～



5月5日は、「端午の節句」で男の子のお祝いを、また「こどもの日」で子どもの健やかな成長を祝い、母親に感謝する日でもあります。

行事食として食べられるかしわ餅は、お餅をだ円形にして、あんを入れ、二つに折ってかしわの葉っぱで蒸して作ります。かしわの木の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起のよいものとして、この日に食べられるようになりました。

給食では、3歳以上児が間食で「かしわ餅」を食べ、端午の節句を祝います



★ ごはん(主食)をしっかり食べよう

ごはんとおかずの量はバランスよく食べられていますか？下に記載した量が、目安量です。どのくらいのごはんを食べているか、一度お茶碗に入れた量を計ってみてはどうでしょう。少ない場合は少しずつ量を増やしましょう。子どもの頃から、ごはんとおかずをバランスよく食べる習慣をつける事が大切です。

めざせ！！ごはん量
110g (3歳児)
120g (4歳児)
130g (5歳児)
160g (小学校の低学年)

ごはんをしっかり食べないと・・・

- ・おかずの食べ過ぎになる
- ・ごはんが足りないため、腹もちが悪く、お菓子を食べたがる
- ・油、砂糖、塩の取り過ぎになる（おかず、お菓子過剰による）

⇨ 生活習慣病の原因になります

➡ だから「ごはん」がおすすめです

- ★粒のためよく噛めて歯に良い
- ★油・塩・添加物など一切なし
- ★ゆっくり消化するため腹もちがよく肥満防止になる
- ★100%国産のため安心・安全

献立紹介

5/31 に提供予定

ビビンバ風ナムル (大人2人、子ども2人分)

豚ひき肉	180g	③	しょうゆ	大さじ1
にんにく	3g		砂糖	小さじ2
しょうが	3g		酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ2		ごま油	大さじ1/2
④みそ	小さじ1			
しょうゆ	小さじ1			
小松菜	150g			
もやし	180g			
にんじん	50g			
コーン	50g			

- ① 豚ひき肉に、すりおろしたにんにくとしょうがを入れてフライパンで炒め、③の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ② 小松菜、もやしは2cmの長さに、にんじんは2cmの千切りにし、茹でて水気をしぼる。③のナムル液で野菜、コーンを和える。
- ③ ①②をご飯に盛付ける。

(子ども1人分(ご飯なし): 104kcal)

鶏とほろごはん (4合)

米	4合
鶏ひき肉	140g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1強
青のり	

- ① 鶏ひき肉と調味料を鍋に入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ② 炊きあがったご飯に①と青のりを入れて混ぜる。

(子ども1人分: 195kcal)

※ 給食では、おにぎりにして間食で提供します(5/20)