

じんぐん

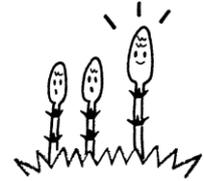
朝ごはんでパワーアップ!

朝食を食べることで頭と体が目覚め元気に活動できるようになります。朝食は一日の活動のエネルギー源となるため、毎日しっかりと食べて、元気に過ごしましょう!

朝ごはんを食べると・・・

脳へのエネルギー補給

頭がすっきりして、集中力 up!



身体のリズムを整える

胃や腸を刺激し、排便をうながす。

体温をあげる

身体を目覚めさせ、持続力 up!



「端午の節句」

5月5日は端午の節句。昔は男の子の成長としあわせを願い、祝う行事でした。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形を飾って、ちまきや柏もちをいただきます。1948年に「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」ということで全ての子どもたちのしあわせを願う国民の休日となりました。

—こどもの栄養から抜粋—

こどもの日お祝い会メニュー

4月26日(金)ひと足早い子どもの日お祝い会をしました。献立表には

- 中華ちまき風
- 唐揚げ
- 春巻
- カレー風味ピクルス
- 野菜スープ
- フルーツゼリー

とだけ記載し、当日のお楽しみに。春巻は兜の形に折りハムを詰めて揚げ、ちまきはラップで包んで目玉を付けました。子どもたちは春巻を食べるとパリパリと音を立てながら、ちまきは目玉をはがして箸ケースに付けたりで、会話も弾み、楽しんで食べていました。

《旬の野菜…新じゃが》

春から初夏にかけて出回る新じゃが。皮が薄いので皮ごと食べることができるのが特徴です。ビタミンB₁ ビタミンCを豊富に含み、新じゃが芋にはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれると言われています。水分が多いため、腐りやすく日持ちがしないので早めに食べることをおすすめします。

サラダや煮物・フライドポテト・コロッケ等何にでも合い、カレーにはないといけない食材です。