

5月 給食たより

令和3年 4月 30日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
 藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

4月に入園し、1カ月が過ぎました。園児たちも緊張がとけ、先生やお友達との生活に慣れ、給食の時も待ち遠しく感じてくれているようです。5月は、長い連休もあり、暖かく過ごしやすい時期になってきますが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるようこころがけましょう。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



朝ごはんは大切なエネルギー源

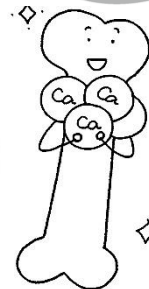
- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。
- ◇ 朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◇ 1日の生活のリズムは朝ごはんからです。普段食べていない人は、まずは、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

「せきエチケット」を守りましょう

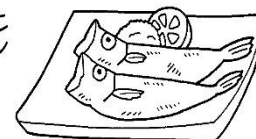
せきやくしゃみで感染症を広げないように配慮することを「せきエチケット」といいます。せきやくしゃみが飛び散らないようにするには、マスクをすること、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆うことが有効です。マスクは鼻からあごまで覆うように、つけ方も注意しましょう。



不足しがちなカルシウムをとろう



骨まで食べられるししゃも



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

ししゃもは、多くが干物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい補給源になり、成長期に食べてほしい食品です。ちなみに、一般に出回っているのは、からふとししゃもという種類です。

今日は何の日?

5月6日はふりかけの日

大正時代、熊本県の薬剤師・吉丸末吉が、カルシウム不足を補うために魚の骨を砕いてごはんにかけることを考案したのがふりかけの始まりといわれています。1887年5月6日の吉丸氏の誕生日にちなみ、一般社団法人・国際ふりかけ協議会が記念日として制定しました。

