

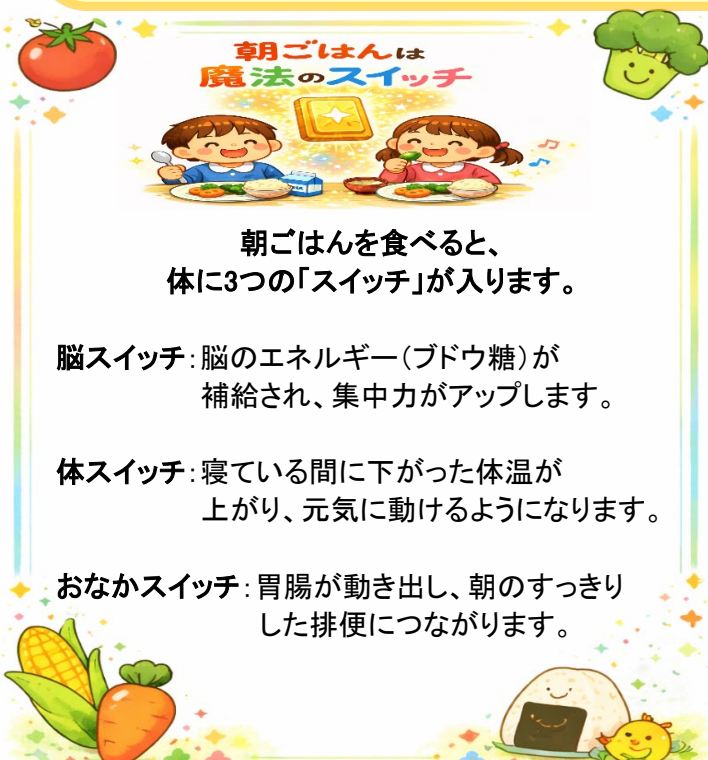


進級や入園から、1ヶ月が経ちましたね。

沖縄は早くも汗ばむ日が増えて、そろそろ梅雨入りの気配も感じる季節になりました。

新しいクラスでの生活にもすっかり慣れてきた子どもたち。給食の時間になると「お腹すいた〜！」と元気に集まってきます。

これからの季節、蒸し暑さで食欲が落ちたり、疲れが出やすくなったりしがちですが、旬の島野菜のパワーを借りて、みんなで元気に過ごしていきたいと思います！

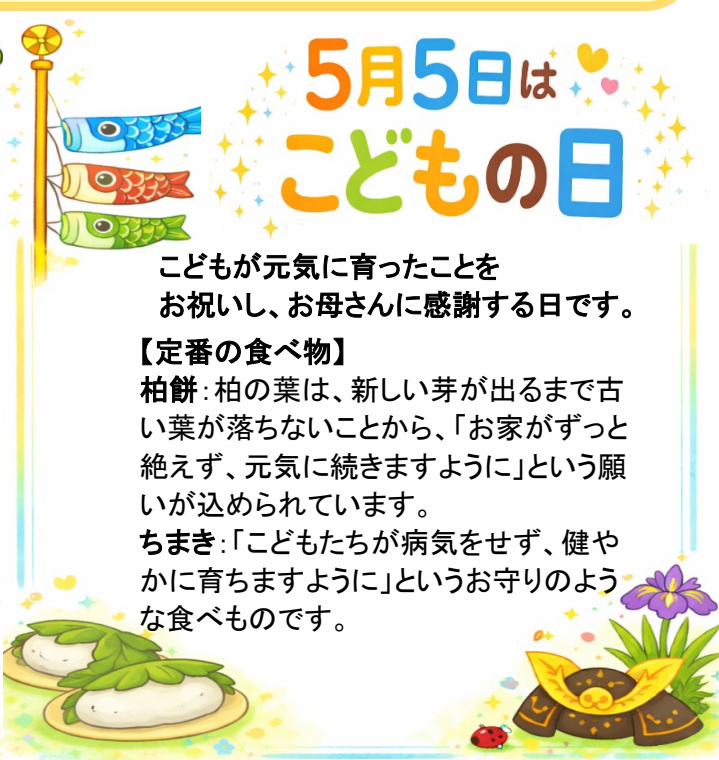


朝ごはんを食べると、
体に3つの「スイッチ」が入ります。

脳スイッチ: 脳のエネルギー(ブドウ糖)が
補給され、集中力がアップします。

体スイッチ: 寝ている間に下がった体温が
上がり、元気に動けるようになります。

おなかスイッチ: 胃腸が動き出し、朝のすっきり
した排便につながります。



5月5日は
こどもの日

こどもが元気に育ったことを
お祝いし、お母さんに感謝する日です。

【定番の食べ物】

柏餅: 柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「お家がずっと絶えず、元気に続きますように」という願いが込められています。

ちまき: 「こどもたちが病気をせず、健やかに育ちますように」というお守りのような食べ物です。

忙しい朝のステップアップ

1 まずは何か一口から: バナナ、ゼリー飲料、コップ一杯の牛乳だけでもOK!

2 おにぎりやパンをプラス: 脳のエネルギーになる炭水化物を摂りましょう。

3 余裕があればタンパク質も: 卵料理や納豆、ヨーグルトを添えると体温が上がりやすくなります。

「なかなか食べてくれない」「時間がない」という時は、無理せず少しずつステップアップしてみましょう。

