


# こどもの食事だより


早いもので今年度最後の月を迎えました。4月からはみんな一つ上のクラスへ、年長クラスはあこがれの小学校へと進級します。不規則な生活をしていると朝からぼーっとしたり、肥満の傾向が出てきたりします。正しい生活リズムを整えましょう。

給食室では、これからも安心して安全なおいしい給食を作っていきます。好き嫌いがあっても『食べることは楽しいこと』と食べ物がおいしいと感じられることが大切だと思っています。



## 1年も終わりに近づき…

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日のご様子です。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



### “ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



### “ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クチナシの実」が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



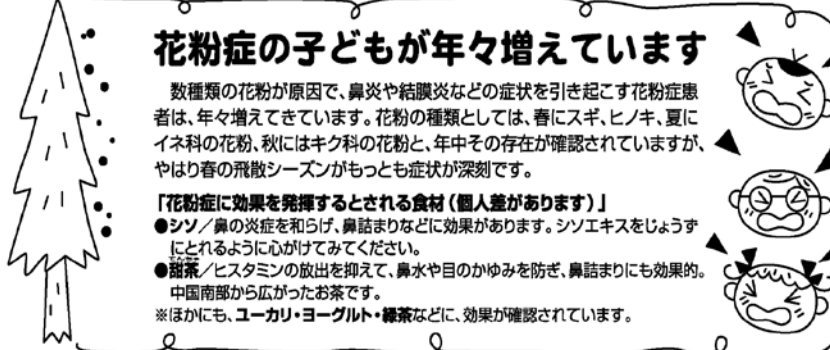
### 花粉症の子どもが年々増えています

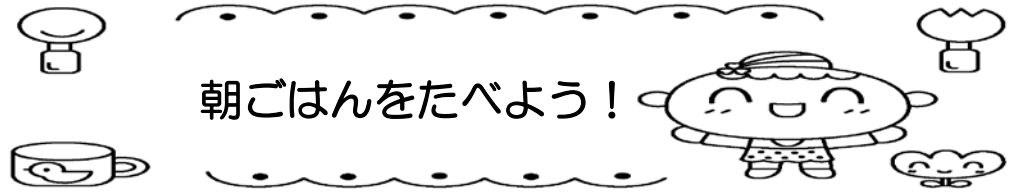
数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。


「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
- 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。

※ほかに、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。







朝ごはんは一日のはじまりです。しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう”スイッチをしましょう！  
『たっぷり野菜、しっかり朝食』

## ～朝ごはんの役割～

- ### 1. 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。
- ### 2. 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。
- ### 3. 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子がよくなり、元気に活動しやすくなります。

☆はじめに、早寝早起きを習慣づけましょう。

早く寝れば・・・	自然に早起きができます。
早起きをすれば・・・	朝ごはんを食べる時間が持てます。
	朝ごはんを食べれば日中元気に遊べます。
	昼間の活動が増えるので、夜も質のよい睡眠が得られます。