

# 5月給食だより

魚津市役所こども課

## 朝ごはんを食べよう！

新年度が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく園生活を遅れるように朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、起きてすぐ朝ごはんを食べさせようとしても食べてくれません。朝ごはんを食べるためには、起きて少し時間（20分程度）をおいてから食事に向かわせるようにしましょう。また、しっかり朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。ここでも、排便の時間をしっかりとってあげましょう。

### 朝ごはんを食べないと脳が栄養失調になる！

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはん<sup>で</sup>補わないと、昼間の集中力が下がってしまいます。このような様子見たことはありませんか？



脳の栄養にもなる炭水化物(ごはん・パンなど)は最低でも食べて登園しましょう♪

## こいのぼりケーキ

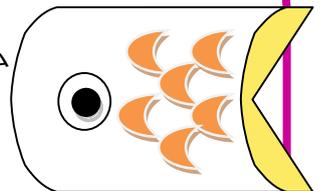
(材料4人分)

- カステラ 4切れ
- 生クリーム 100g
- 砂糖 大さじ1
- 缶詰みかん 24粒
- ブルーベリー 4粒

(作り方)

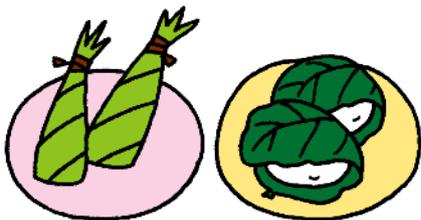
- ①生クリームに砂糖を入れてホイップクリームを作る。
- ②カステラの端を三角に切り落とし、表面に生クリームを塗り、みかん缶など好みの果物で飾る。
- ③ブルーベリーをのせて目玉をつける。

### ◎行事のおやつ



### 食べ物クイズ

Q. 「ちまき」と「かしわもち」、5月5日のこどもの日にはどちらを食べるのでしょうか？



「ちまき」にはちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。  
「かしわもち」にはかしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いがこめられています。

