

# 5月給食だより

2022年5月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園



## 朝ごはんで1日を元気に始めましょう！

朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。

## 朝ごはんづくりのポイント

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは大変です。時間がないときでも短時間で用意するためには、前の日につくって朝温めて食べられるようにしたり、休日や時間のある時に作ったりして保存しておくといいでしょう。そのほか、手軽に使える缶詰や瓶詰など、市販の食品をたまに活用することも時間の短縮につながります。

## こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。



### 今月のレシピ

- ◆豆腐のまさご揚げ
- ◆鶏のから揚げケチャップあえ

