



# 給食だより

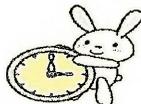


5月5日は子どもの日

子ども達がみんな元気に育ち  
大きくなった事をお祝いする日です



新しい生活が1か月たちました



新しいお友達も増え、新たな環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。  
お子様の様子はいかがですか？「早寝・早起き・朝ごはん」は今の時期から  
身につけたい週間です。生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう！



5月9日は母の日

赤いカーネーションの花言葉は  
「母への愛」

最近はやいカーネーションも人気です。



## 五大栄養素の働き

五大栄養素はバランス良くとることが大切です。

- ☆タンパク質・・・身体をつくる
- ☆脂質・・・効率の良いエネルギー源となる
- ☆炭水化物（糖質）  
・・・すぐにエネルギー源となる、脳への  
唯一のエネルギー源
- ☆ビタミン・・・身体の調子を整える
- ☆ミネラル・・・骨や歯などをつくる

## 旬の食べ物

『あじ』  
「鱚は味なり」と  
言われるほど旨味成分が多く  
DHAも豊富に含んでいます。



『トマト』  
抗酸化作用のリコピンが豊富で  
脂溶性なので油を使って調理  
すると吸収率アップ！



『メロン』  
バナナ以上にカリウムを含み  
塩分を排出する役割を持って  
います。



5大栄養素

3大栄養素

タンパク質

脂質

炭水化物

ビタミン

ミネラル

