



# 5月 給食だより

令和5年 好地荘

・新緑がまぶしい季節となりました。田植えの準備が始まり、カエルの声も心地よく聞こえてきます。

運動や、外での活動を行うにはちょうど良いので、晴れた日にはグランド歩行など行って、気持ちをリフレッシュしてみましょう。



## ＊こまめな水分補給をしましょう＊

・暑くなってくると汗をかき、水分不足になりがちです。のどが渇いたときだけではなく、**就寝前**や**起床時**にもこまめに摂りましょう。



## ◆栄養素「たんぱく質」のお話◆

・「たんぱく質」は筋肉や皮膚、髪の毛など身体を構成するために重要な栄養素です。大豆、肉、魚、卵、乳製品等に多く含まれています。たんぱく質が欠乏すると、成長障害や体力、免疫力低下がみられます。特に大豆などの植物性たんぱく質は「良質のたんぱく質」ともいわれています。



## ◆今月のご当地メニュー(5/15)◆

・今月のご当地メニューは、三重県の「肉ごはん」と「ちやつ」です。

「肉ごはん」・明治時代、三重県四日市市で農作業の時にみんなで食べた料理で、なかなか食べられない「牛肉」は特別感がありました。

「ちやつ」・朝日町の郷土料理で、色々な野菜を甘酢で味付けした優しい料理です。



## ◆おやつ摂り方◆

・おやつは食べると気分転換や、幸福感を味わえたりします。しかし、摂り過ぎは肥満等につながる可能性があります。1日のおよりの摂取カロリー約**200kcal**を目安に摂っていきましょう。また、量や回数、質に気を付けることも大切になってきます。様々なことに注意しながら適切な摂取を心がけていきましょう



## <お知らせとお願い>

・以前にもお話ししましたが、全国的な食材費の値上げや卵等の材料不足が現在も続いております。そのため急遽献立が変更になる場合があります。なるべく変更等が起こらないようにと考えておりますが、変更があった場合には速やかにお知らせいたしますので、今後もみなさんのご理解、ご協力をお願いいたします。

