

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

☆☆☆ 今月の注目メニュー ☆☆☆

1日 「端午の節句」 献立

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。かつおやたけのこを食べてお祝いします。たくさんの願いが込められているので、味わって食べてください。

7日 クッキングコンテスト入賞献立

「かりもりもりチャンプルー」は、昨年度のクッキングコンテストの入賞料理を給食用にアレンジして作ります。かりもりは、碧南市でとれる野菜の一つです。今月の献立表に作り方がのっています。

20日 サッカーW杯応援献立

4～6月は、W杯開催国の料理を集めた献立を出します。第2弾の5月は、カナダに
関係のある食べ物（メープルシロップ、サーモン）や料理（プーティン）を取り入れた献立です。

26日 かみカミデー

今年度から、月に1回「かみカミデー」があります。いつもよりよくかんで食べることを意識する日です。この日は、「いかフライのレモン煮」と「こんにやくソテー」をよくかんで食べましょう。

