

5月



きゅう しよく

給食だより

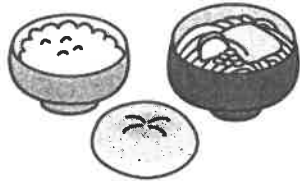


しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5
がつ ねん なか ひかくてきす じき きゅう きおん
月 は 1 年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温
あ からだ あつ な ねっ
が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱
ちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
中 症 には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちょう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
あき かなら た とうこう
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー
げん とうしつ
源となる糖質
おお ふく
を多く含むものを！



しよくく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
ぎゅうにゅう
やスープ、牛乳などがお
すいばん いっしょ
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルをとる
ことができます。

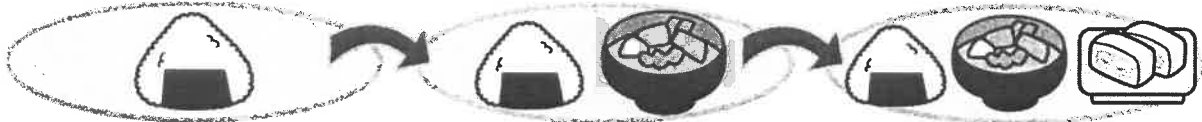


た しゅうかん すこ しながす ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

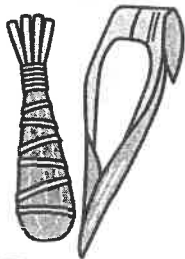
おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょうじ こがつにんぎょう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
た いわ ふうしゅう
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包み、
む ちゅうごく
ゆでたり蒸したりしたもの。中国か
つた ぎょうじ ゆらい ちいき
ら伝わった行事に由来し、地域によ
あじ かたち にしに
って味や形はさまざまですが、西日
ほん おも えん けい あま
本では主に円すい形の甘いちまきが
食べられています。もともとは、チガヤ
は つか よ
の葉が使われたことから、ちまきと呼
ばれます。

かしわもち



い あん入りのもちをカシ
は
ワの葉でくるんだもの。カ
あた め で ふる は
シワは、新しい芽が出るまで古い葉
きのこ いえ とだ
が木に残っていることから、家が途絶
だいだいさか ねが
えずに代々栄えていくようにとの願
こ か
いが込められています。カシワの代わ
は つか ちいき
りにサルトリイバラの葉を使う地域
もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。

