

5月給食だより

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。
がつ ねん なか ひかくてき す し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
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
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
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しょうよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
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。

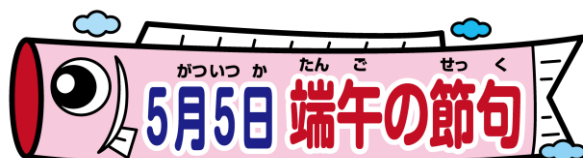


た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん こ 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
ねんちゅうぎょうし こがくにんぎょう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
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



こめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた ぎょうし ゆ らい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいき あじ かたち
地域によって味や形はさまざまで
すが、西日本では主に円すい形の
あま た
甘いちまきが食べられています。
ももとは、チガヤの葉が使われ
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
ワの葉でくるんだもの。
あたら め で ふる
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
いえ と だ だいだいさか
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
かしワの代わ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 しやうぶ せつく しやうぶ 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 ふしゅう
厄をはらう風習もあります。

