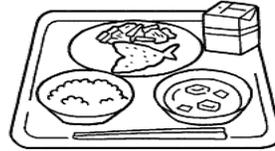


給食だより



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。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？



食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何か食べていませんか？夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

<p>パン ごはん シリアル</p>	+	<p>納豆 たまご卵 ハム 牛乳</p>	+	<p>野菜 果物</p>
<p>おもにエネルギーのもとになる食品</p>		<p>おもに体をつくるもとになる食品</p>		<p>おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形や鯉のぼりを飾り、ちまき、かしわ餅などを食べてお祝いをする風習があります。



ちまき 大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばったものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれています。



かしわもち かしわもちとは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

5月の地場野菜

田倉さん：小松菜
地元農家さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。