

# 5月 給食だより

令和6年度 5月号  
佐賀市立春日北小学校



## 生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



## 給食着についてのお知らせ

春日北小学校では、学校が準備した給食エプロンを使用して給食当番を行い、終わった後は各家庭に持ち帰って洗濯をしていただいています。ただ、翌週、給食当番が交代した際に、慣れない柔軟剤の香りで具合が悪くなるお子さんがおられます。給食エプロンは、食事の場面で使用することや複数のお子さんが共用することから、洗濯の際には柔軟剤の使用を控えていただきたいと思います。ご理解ご協力のほど、よろしくおねがいます。



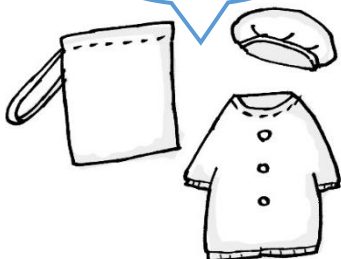
## 個人での購入もできます☆

給食着を個人で持ちたい場合は、購入していただくこともできます。購入を希望される場合は、学級担任にご連絡ください。栄養教諭より、折り返し連絡をさせていただきます。

また、給食着を個人で持たれる場合には、エプロン・ぼうし・給食袋に見えるように氏名の記入をよろしくお願いいたします。

サイズ	1～3号	4～6号	7号	8号
価格(税込)	2200円	2255円	2310円	2365円

※エプロン・ぼうし・給食袋の合計金額です。



# 学校給食の食事内容について



ぎゅうしょくのこ  
**給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？**



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かがくしやう さだ がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん もと えいようし  
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士  
が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウ  
ムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。  
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人  
は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。  
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安  
を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べ  
られるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

きょうりよく じゆんび た じかん なが  
**★協力して準備をし、食べる時間を長く  
とれるようにすることが大切です。**

たの ぶんい き た  
**★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。**



## 「端午の節句」 の行事食とは？

がついつか おとこ こ すこ せいちやう しあわ ねが  
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願っ  
てお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武  
者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」に  
つかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や  
「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



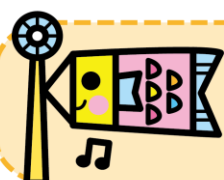
### かしわもち

は い  
カシワの葉で、あん入りのも  
ちをくるんだもの。カシワはブ  
ナ科の落葉樹で、新しい芽が出るま  
で古い葉が落ちないことから、「家  
系が絶えない」という縁起を担いで  
使われます。カシワがあまりない地  
域では、サルトリイバラの葉が使わ  
れることもあります。



### ちまき

ささ は ごめ  
チガヤや笹の葉などで、もち米や  
もち菓子を包んで蒸したものです。全国  
各地で葉の種類や形の異なる、さま  
ざまなちまきが作られています。最近  
では、五目おこわを包んだ「中華ちま  
き」が食べられることもあります。  
日本で古くから食べられて  
きたちまきとは異なります。



がついつか こくみん しゆくじつ ひ  
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こど  
もの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの  
幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

