

おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL・FAX 0952-45-0374

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。今は、過ごしやすい気候ですが、これから初夏への季節の変わり目となり疲れが出やすいときです。日ごろから早ね・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 季節の行事「端午の節句」

端午の節句の「端午」とは、「月初めの午の日」という意味です。もともとは田植え前に厄をはらう女性の祭りだったそうです。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへと変わっていきました。



端午の節句には、こいのぼりを立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

### 端午の節句と食べ物

#### ちまき



「ちまき」には病氣や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願う気持ちが込められている。

#### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

#### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

#### カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

げんき あさ

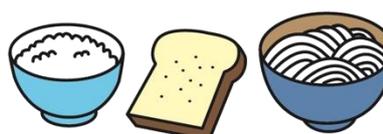
# あなたの 元気のもと！ 朝ごはん

「朝ごはんを美味しく食べる」ことを意識すると、自然と生活のリズムが整います。そして、朝ごはんで見覚ましスイッチをオンにすると、やる気をもって学習や運動に取り組めます。

**朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！**

<p>あたまの <b>頭(脳)の</b> <b>スイッチ</b></p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの <b>体の</b> <b>スイッチ</b></p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの <b>おなかの</b> <b>スイッチ</b></p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	---

**3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です**

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

**朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと**

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした





