

# 給食だより 5月

佐賀市立若楠小学校  
給食室

新年度が始まって、1カ月がたちました。  
新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、緊張がとけて疲れが出やすい時期でもあります。4月末から5月初めにかけてのゴールデンウィークもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。  
お休みの日も「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

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

## たんご せっく \*\*端午の節句\*\*

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。

### たけのこ



たけのようにまっすぐすくすく育つようにとの願いが込められています。

### かしわもち



かしわの木はたえず葉がしげって、新芽ができるまで古い葉が落ちないことから、家庭がつねに栄える縁起のよいものとして、その葉で包んだもちを子どもの成長を祝う日に食べるようになりました。

## 端午の節句クイズ

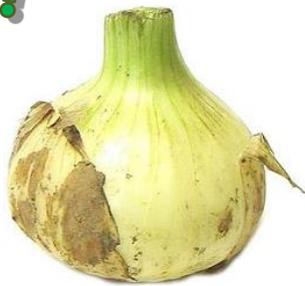
5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



|  |                   |              |
|--|-------------------|--------------|
| <p>Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は?</p> | A  うし             | B  うま        |
| <p>Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち?</p>              | A  さくらもち          | B  かしわもち     |
| <p>Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている?</p>        | A  あたま頭がよくなりますように | B  家が途切れませんが |
| <p>Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち?</p>           | A  サンマ            | B  カツオ       |
| <p>Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち?</p>         | A  ちまき            | B  もち        |

## さがしてみよう!

## さが 佐賀のやさしい たま 玉ねぎ



佐賀県の玉ねぎは全国第2位の生産量を誇ります。佐賀市内でも3月上旬からは極早生が出荷され、4月中旬からは早生、5月下旬からは中生・晩生の品種が次々と収穫され9月頃まで出荷されます。  
玉ねぎを切った時に涙がでるのは、硫化アリルという成分が含まれているからです。硫化アリルには、「血液をサラサラ」にして、生活習慣病の予防に効果があります。佐賀のおいしい玉ねぎをお家でも食べよう!

## \*\*給食キャラクターの紹介\*\*

給食は食べ物や栄養などについて、食育を学ぶ場です。佐賀市の栄養キャラクターといっしょに勉強していきましょう!



カルシウムいっぱい! 「カルちゃん」



てつぶんたっぷり! 「てっちゃん」



おなかをおそうじ 「せんいくん」



えんぶんひかえめ 「うすあじくん」

## マスク!

給食時間の準備の時には、全員マスクを付けます。布でも使い捨てでもどちらでも構いません。忘れないように持ってきてましょう! 忘れた時のために、ランドセルの中に予備のマスクを準備しておくといいですね!

