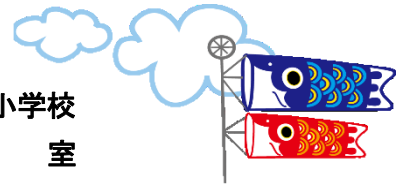


5月給食だより



佐賀市立若楠小学校
給食室



新しい学年を迎えて1か月がたち、緊張がとけて疲れが出やすくなります。また、4月末から5月初めにかけてのゴールデンウィークによる不規則な休日は、過ごし方を間違えると、せっかく慣れた新しい環境での生活リズムを崩しかねません。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。

生活リズムを見直そう

生活リズムを整えるためのポイント



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを毎日食べていますか？
朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。毎日朝ごはんを食べて元気な一日をスタートさせましょう。



給食時間の過ごし方

学校給食は準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

！こんなことに気をつけましょう



正しい姿勢で食べよう



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

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。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

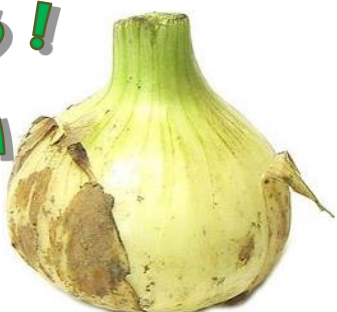
中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

さがしてみよう！

佐賀のやさしいたま玉ねぎ



佐賀県のたまねぎは全国第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。

たま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。佐賀のおいしいたまねぎをお家でも食べよう！