



新緑がまぶしい季節になりました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がって夏のような気候になることもあり、暑さになれていないこの時期は体調管理に注意が必要です。こまめな水分補給をして、熱中症を予防しましょう。学校給食では行事食や旬の食材を使った献立が登場します。おいしく食べて元気な体を作りましょう。



新生活の「疲れ」が出ていませんか？



新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る



端午の節句のおはなし

端午の節句の食べ物

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です



ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を短いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝負」にかけた縁起物として、「旬」の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

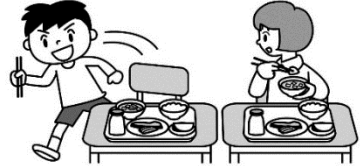
成長が早く、まっすぐに背伸びするやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、「旬」のたけのこを使った料理も食べられています。

給食時間のすこしかた

給食はたがいで食事をする場です。自分やまわりの人が楽しく食事ができるよう、ルールを守ってすこしましょう。

● 食事のマナーを守る

食べているときは立ち歩かない。



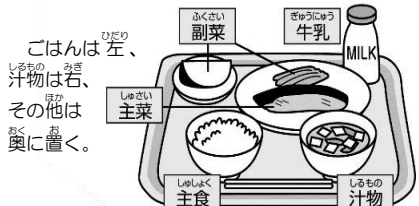
食べ物を口に入れてたま話したり友達に話したりしない。



食器は割らないように、ていねいに扱う。



● 給食がそろっているか確認する



おはしは細い方を左にして、手前におく。

● 食事のあいさつも忘れずに



あいさつは、食べ物の命や食事ができるまでに関わった人たちに感謝をする意味もあるのです。

● 正しい姿勢で食べる



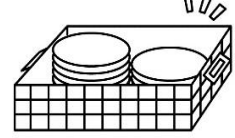
猫背や犬食いになっていませんか？

● 後片付け

● 残した食べ物は入っていた入れ物にもどす



● 食器はからにして、きちんと重ねる



● 配膳台や机の上をきれいにふく



● よくかんで食べる

パンなどをのどに詰まらせる事故が起きているので注意



食べ物ははひとくちずつ食べ、丸のみしないように気をつける。