



給食だより 5月

新学期が始まって早1ヵ月が経ちました。新しいクラスにはもう慣れてきましたか？

大型連休のあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれるとともに、生活リズムの乱れによる体調不良が起こりやすくなります。そうならないためには、早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べ、元気に過ごしましょう。

朝食を食べるとこんなにも良いことが！

集中力アップ！



☆脳にエネルギーが補給され、頭がよく働く

体力アップ！



☆体温が上がり、体が活発になる
運動能力が高くなる

便秘予防！



☆腸のはたらきがよくなり、便秘の予防になる

端午の節句とは？

5月5日に行われる節句で、現代では「こどもの日」として祝われています。大昔の中国の厄除け行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。

お祝い膳の内容に決まりはないようですが、ちまきや柏餅、ぶりや鯛などの縁起物を食べるのが一般的です。



<端午の節句に食べてみよう>

☆柏 餅☆

上新粉（うるち米の粉）を使ったあん餅を、大きなカシワの葉っぱで包んだもの。

カシワは、新芽が育つまでは古い葉は落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとされる縁起のいい植物。

☆ちまき☆

甘味を付けた餅を、笹の葉で包み蒸し上げたもの。お餅にはあんが入らないのが一般的。

もともとはチガヤ（茅）という植物の葉で巻いていたため、茅巻き（ちまき）と呼ばれていたのだから。