

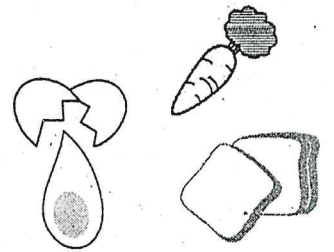
# 給食だより

新年度が始まり、早1か月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたと思います。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。「疲れた」は休むゆとりのない時に感じる自然の警告です。休憩や気分転換をうまくとって身体の健康を維持しましょう。連休などもあり生活リズムが崩れやすいので気をつけましょう。

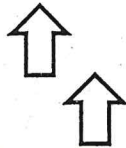


## 1日のスタートは朝食から！

## 朝食をしっかりと食べよう！



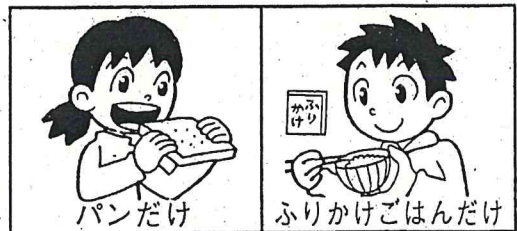
朝食で 学力UP  
体力UP



朝食を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝食をとりましょう。



### 「主食だけ」の朝食になっていませんか？



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、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。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲（しょうぶ）の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

