



ぱくぱくだよい



羽川西小学校給食共同調理場

木々の緑が一段と鮮やかな5月、過ごしやすい季節となりました。新しい学年での生活に慣れてきましたか。

元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気な1日をスタートしましょう。

朝ごはんを食べると、どんなよいことがある？



【脳のエネルギーになる】



脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。

【体のエネルギーになる】



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

【体温をあげる】



ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。

【腸のはたらきをよくする】



おなか（腸）が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。



5月5日は、端午の節句（子どもの日）です。

男の子の健やかな成長と幸せを祝う日です。給食では、たけのこが入った「若竹汁」と「かしわもち」を提供します。

かしわもち



柏の葉は、秋に枯れてもずっと枝についたままであるため、子孫繁栄につながるとされています。

たけのこ



成長が早い植物です。子どもたちがたけのこのようにすくすく育つことを願って、お祝い膳で食べます。



5月は田植えが始まります。



米 八十八



みなさんは、給食にもよく出てくるお米がどのように育てられているか、ご存知でしょうか？

お米づくりは、「八十八」の工程があるといわれるほど、手間と時間のかかる作業と言われています。

田植えとは…種から芽が出て少し大きくなった苗を、田んぼに植える作業のことを言います。苗が順調に成長して

いけるよう、気温が15度ほどになった時期に行われるため、5月ごろから田植えが始まる地域が多いようです。