

# 5月 ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場

若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたころだと思えます。5月はゴールデンウィークがありますね。連休明けはどうしても、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間も早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

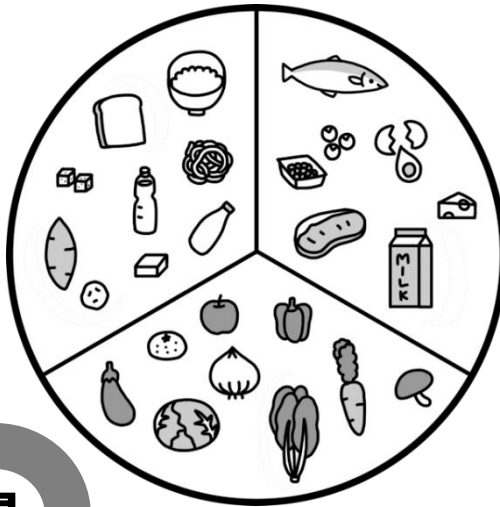
## 食べ物の3つのはたらき

食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入っていることが望ましいです。



黄

エネルギーのもとになる  
穀類・いも類・油脂・砂糖



赤

血や肉になる  
肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品



緑

体の調子をととのえる  
野菜類・果物類・きのこ類



## 5月5日は… 端午の節句です

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを祝う日。端午の節句にちなんだものを紹介します。



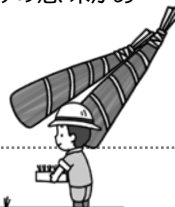
### かしわもち

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



### ちまき

ちまきを食べる風習は中国から伝わったもの。厄除けの意味があります。



### しょうぶ

しょうぶをお風呂に入れて「しょうぶ湯」に入ることもあります。しょうぶは、体に悪い気がつくのを防ぐと言われています。



## 5月は田植えが始まります。



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。