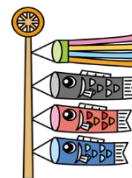




5月給食だより



しんねんど はじ はや つき す 1 ねん なか ひかくてき す じき きゅう きおん あ
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は 1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がる
 こともあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気な1日
 をスタートしましょう。

朝ごはんしっかり食べていますか？

みな あさ まいにち た あさ た いちにち げんき す でき
 皆さん朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べることで、一日を元気に過ごすことが出来るだ
 けではなく、からだにとっても良いことばかりです。朝ごはんを食べていない人は、みそ汁や牛乳などの食品
 を一口でも口に入れることから始めてみましょう。



【脳のエネルギーになる】



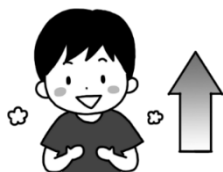
のう 脳にエネルギーが
 はこ 運ばれて、べんきょう や
 スポーツ、あそび な
 ど、あさ からげんきに
 かつどう 活動することができ
 る。

【体のエネルギーになる】



げんき かつどう 元気に活動できる
 ようになり、たいりく や
 うんどう のうりょく こうじょう
 運動能力を向上させ
 る。

【体温をあげる】

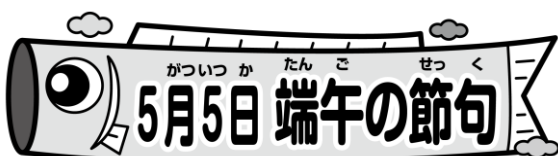


ねむっている間に
 下がっていた体温が
 上がりはじめ、げんき
 に動けるようになる。

【腸のはたらきをよくする】



おなか（腸）が
 げんきに うごきだす、あさ
 のうちにうんちが出
 て、スッキリする。



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが ねんちゆうぎょう じ
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事で
 す。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝
 いをする風習があります。給食では「かしわもち」を提供します。

ちまき



ごめ だんご は つつ
 もち米や団子をササの葉などで包み、
 ゆでたり蒸したりしたものです。中国から
 伝わったもので、もともとは、チガヤの葉
 が使われたことから、ちまきと呼ばれま
 す。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくる
 んだものです。カシワは、新しい芽が
 出るまで古い葉が木に残っていること
 から、家が途絶えずに代々栄えてい
 くようにとの願いが込められています。



5月は田植えが始まります。



みな まつしぐ で ごめ そだ し
 皆さんは給食にもよく出るお米がどのように育てられるか知っていますか？お米作りは「八十八」の行程があるといわれる
 ほど、手間と時間のかかる作業といわれています。皆さんが食べているお米は農家の方が一生懸命作ってくれています。
 一粒、一粒感謝しながら食べるようにしましょう。

たう 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いいます。苗が良く育つ温度が 15度と
 いわれているため、5月頃に田植えが始まる地域が多いようです。

