

給食たより

令和元年5月7日

5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

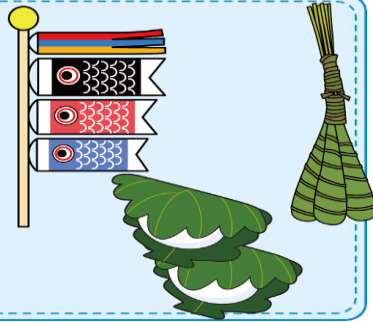
○5月21日に1年生がそらまめのさやむきをします。旬の食材に触れる体験を通し、食べる意欲を高めていきたいと考えています。ご家庭でも話題にしてみてください。

5月の目標

衛生に気をつけて食事をしましょう。

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。



何を食べれば いいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。



朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！