

令和8年4月30日

文京区立昭和小学校

# 給食たより

## 5月号

5月の目標

衛生に気を付けて食事をしましょう。

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>はやね・はやおきを こころがける</p>	<p>あさ・ひる・ゆうの 3しよくをしっかり たべる</p>	<p>ひるまは げんきに からだを うごかす</p>
-----------------------------	--	--

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」、「よもぎだんご」などのお菓子を食べる風習があります。

