



# 5月給食たより

しんねんど はじ はや げつ あたらし かんきょう な いっぽう  
新年度が始まって早くも1か月がたとうとしています。新しい環境にも慣れてきた一方

おおがたれんきゅう あ つか で たいちょう くす じ き がっこう ひ  
で、大型連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日だけでは

やす ひ はやね はやお あさ ところ はせいかつ みなお  
なく、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のリズムを見直してみましょう。

<p><b>食事</b></p> <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食 をき じ かん 決まった時間に た 食べましょう。</p> <p>しゅしょく しゅさい ふくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養 のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がけましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ ると、生活リズムが整い、1日を気持ち よくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>にっちゅう げん き からだ 日中は元気に体を うご 動かしましょう。</p> <p>てきど うんどう しょくじ かん 適度な運動は、食事をおいしく感じ たり、質のよい睡眠につながったりと、 いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

## 5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが  
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
ねんちゅうぎょうじ ごかつにんぎょう かざ  
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。

**ちまき**

ささ は  
チガヤや笹の葉などで、  
こめ つつ む  
米やもちを包んで蒸し  
たりゆでたりしたもの。  
ちゅうごく つた た  
中国から伝わった食べ  
もの ちいき つつ  
物で、地域によって包  
は つく かた  
む葉や作り方はさまざま  
です。

**かしわもち**

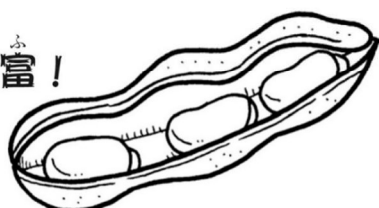
あんこ入りのも  
かしわ は  
ちを柏の葉でく  
かしわ は  
るんだもの。柏の葉は、  
しんめ で みる は  
新芽が出るまで古い葉が  
お 落ちないことから、「家  
けい た  
系が絶えないように」と  
いう縁起を担いで用いら  
えるんぎ かつ もち  
れるようになりました。

ねんせい がつ か きゅうしょく で  
1年生が5月8日の給食に出る

まめ  
そら豆のさやむきをします

ビタミン&鉄が豊富!

まめ  
そら豆



どくとく かお ふうみ まめ せんど お  
独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落  
ちやすいので、さやから取り出したらすぐに  
ちようり と だ  
調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食  
もつせん い ほうふ ふく てつ しょく  
物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにし  
てそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スー  
プにしてもおいしく食べられます。