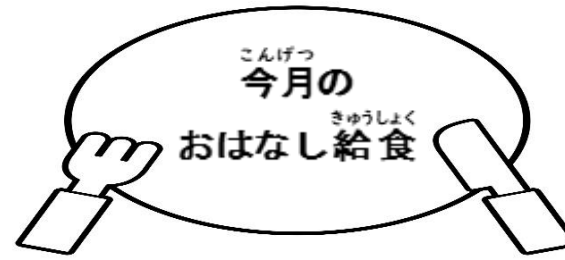


給食だより 5月

令和5年5月
枚方市立中宮小学校

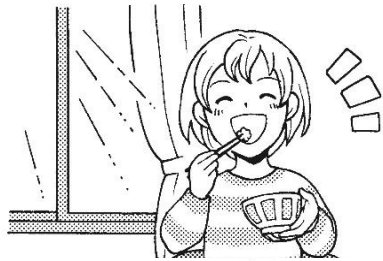


「みどりいろのたね」

たかどのほうこ 作 太田大八 絵 福音館書店

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

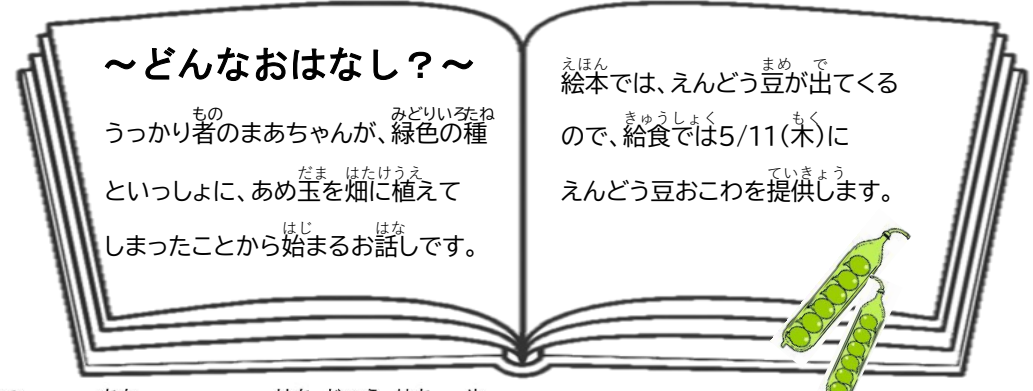


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校する

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



～どんなおはなし?～
うっかり者のまあちゃんが、緑色の種
といっしょに、あめ玉を畑に植えて
しまったことから始まるお話です。

絵本では、えんどう豆が出てくる
ので、給食では5/11(木)に
えんどう豆おこわを提供します。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



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。睡のぼりや兜を飾り、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。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい身が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。
給食では5月1日に提供します。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を入れて蒸したものです。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきは別物です。