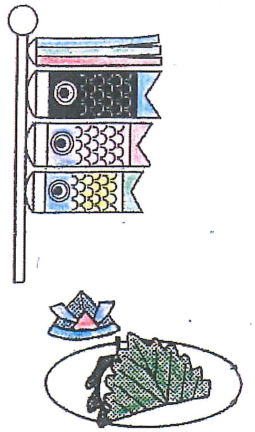


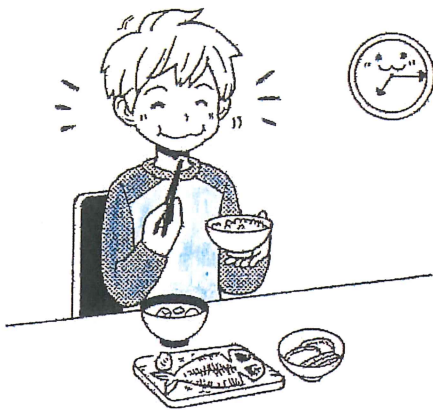
# 給食だより 5月号

風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で、国民の祝日です。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。子どもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか。



### 朝ごはん 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、体をつくります。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をとのえます。
  - 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！

③副菜 野菜、 果物など		②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など	
①主食 ごはん、パン めん類など		④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など	

※お休みの日は、お友達と一緒にお楽しみを！

※マヨネーズをたっぷり使っても大丈夫です！

かんたん！ のりじゃこトースト  
朝ごはん  
レシピ

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。



### 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。

### ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばったものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれています。

### かしわもち

かしわもちちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

