

5月 給食だより



生活リズムを見直そう



新年度が始まって1か月が経ちました。新入生は新しい環境に慣れましたか？心や体に疲れが出ていないでしょうか？起床時間になかなか起きられない、ボーッとしてしまう、食欲がない、など気になる症状がある場合は生活リズムを見直してみましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養が摂れるので、できるだけ残さず、一人分量を食べ切るようにしましょう。

★楽しい雰囲気で作ると、よりおいしく感じます

ただ、苦手な物があったり小食であまり食べられない人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳(桃)の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化し、行事食には「健康で幸せに暮らせるように」等の願いが込められています。各々の節句には邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は端午の節句とは別の行事です。

1/7 人日の節句 (七草の節句)



7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて一年の無病息災を願います。若菜はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



3/3 上巳の節句 (桃の節句)



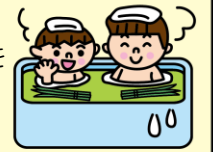
「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらし寿司」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。



5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



7/7 七夕の節句 (笹の節句)



願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。「そうめん」は夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

