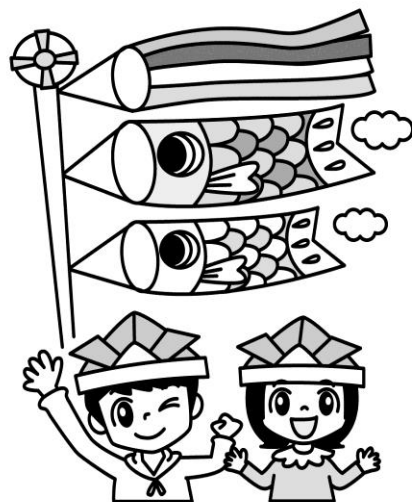


5月給食だより

都立小山台高等学校
03-3714-8155



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



ちまき



三角ちまき



朴葉巻き



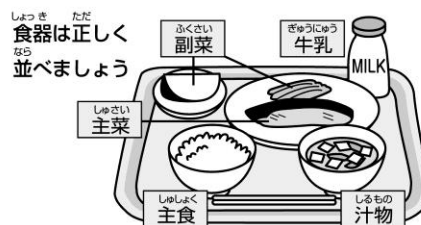
あくまき



給食時間のすごし方

時間を守って、楽しい雰囲気で作
食べましょう。

給食がそろっているか確認する



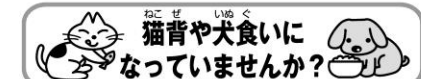
食事のあいさつも忘れずに



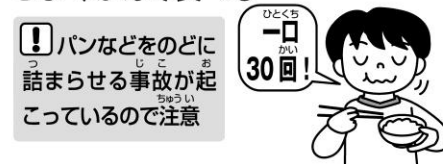
正しい姿勢で食べる



食事のマナーを守る



よくかんで食べる



5・29の語呂合わせから、財団法人日本こんにやく協会と全国こんにやく協同組合連合会が平成元年に制定した記念日です。こんにやくは「体の砂払い」ということわざがあるように、食物繊維が多く、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。

