

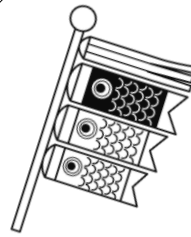


新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。この時期は朝晩の気温の変化が大きく疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークでお休みが入りますが、休日でも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛け、5月も元気に過ごしましょう。

♪夏も近づく八十八夜～♪

2月3日の立春から数えて88日目に当たる日が八十八夜で、今年5月1日です。季節の変わり目で注意が必要な農家の人たちのために作られた日で、八十八が「米」を連想させることから田植えの準備をする目安としました。八は末広がりで縁起が良いことから、この日に摘んだ新茶を飲むと長生きするといわれています。1日は「ふりかけ茶」を提供します。

端午の節句(こどもの日)



5月5日は一年に5回ある節句の一つ端午の節句です。大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えのお祭りが結びついたといわれています。江戸時代になると男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べて災いを払い、健やかな成長を願います。



かしわもち



ちまき

かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないので跡継ぎが絶えないようにとの意味があります。

カルシウムが多く含まれている食品

小学生のみなさんは今、成長期で体が大きくなる時です。骨や歯を作る栄養素が「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。からだへの吸収率が低いので、いろんな食品から積極的にとることが大切です。



©少年写真新聞社2024

4月の給食の主な食材産地

ごぼう…鹿児島県
きゅうり…埼玉県
だいこん…千葉県
こまつな…埼玉県
しょうが…高知県

キャベツ…愛知県
ピーマン…茨城県
もやし…栃木県
ねぎ…千葉県
にんにく…青森県

じゃがいも…鹿児島県
たけのこ…九州・四国地方
たまねぎ…北海道
にんじん…宮崎県
きよみオレンジ…愛媛県

ぶたにく…茨城県
とりにく…宮崎県・岩手県
ぎゅうにく…北海道
こめ…青森県