



5月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志



生活リズムを見直そう



しんりよく め あざ きせつ こ あたら かんきょう な きゅうしょく
新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の
じゅんぴ あとかたづ きょうりよく すす ようす み
準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

しんねんど はじ げつ こころ からだ つか で あさ お
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかつ
にちゅう しょくよく き しょうじょう ばあい せいかつ みなお
たり、日中ボーッとしたり、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。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、 あさ ひ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしょく 朝食をよくかんで た 食べる</p> <p>ちようしょくご 朝食後に、 トイレへ行く しゅうかん 習慣をつけま しょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を うご 動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった じかん た 時間に食べる</p>	<p>はや 早めに ふ とん はい 布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましよう。</p>
--------------------------------	--	---------------------------------------	--	--

学校給食の食事内容について



きゅうしょく のこ
**給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？**

がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん もと えいようし
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
さくせい にち ひつよう えいようりょう ていど きほん ふそく
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。
のこ た ひつよう えいよう りょう すく きゅうしょく た ふあん
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人
は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

にがて た もの た た りよう すく きゅうしょく た ふあん
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安
かん ひと むり だいじょうぶ せいちよう
を感じている人は、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。

きょうりよく じゅんぴ た じかん なが
★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

たの ぶん い き た
★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「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たもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起す悪い気)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。

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

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、「ちらしずし」「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」を食べて、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。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川の川や、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。

9/9

重陽の節句
(菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

給食食材の主な産地 (4月)

人参	徳島県	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	もやし	栃木県
キャベツ	愛知県	しめじ	長野県	チンゲン菜	茨城県	フロッコリー	愛知県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	大根	千葉県	ねぎ	茨城県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	デコボン	熊本県