



平成27年4月30日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐野 匡  
 栄養士 永山 真衣



しんがつき はじ 新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすい時です。

こころ からだ ときには心や体をリラックスさせましょう。また、げんき がっこうせいかつ おく 元気よく学校生活を送れるように、ちようしょく ちゆうしょく ゆうしょく す きら 朝食・昼食・夕食を好き嫌いなくしっかり食べましょう！

## あさごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切な食事です。



## 5月5日は「端午の節句」

もとは、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子が丈夫で元気に成長することを願う行事となりました。この日は、「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。また、病気にならないようにとの願いをこめて、「しょうぶ湯」に入る風習もあります。

### た 食べもの豆知識

#### ◇かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」という縁起がよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。



#### ◇ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。



1年生給食もりもりたべています！

4月10日(金)から1年生の給食がスタートして、早くも3週間近くたちました。

初日には残飯がなく、食缶は空っぽで返却されたため栄養士、調理員ともにとっても嬉しい限りです。教室に行くと、「給食おいしい！」「おかわりしたよ！」と口ぐちに話かけてくれます。先生の指導のもと、はじめは開けられなかった牛乳びんのふたも次の日、また次の日と日がたつにつれて、簡単に開けられるようになってきました。見慣れない食材にもがんばってチャレンジしています。給食当番の仕事も上手になってきています。そして、栄養のことだけではなく、手洗い・配膳なども大切な学習です、姿勢（さあ、食べよう！という心の準備もあります）をよくして食べましょう！

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。5月の引き落としは5月7日・18日(再引き落とし)です。