

# 5月給食だより

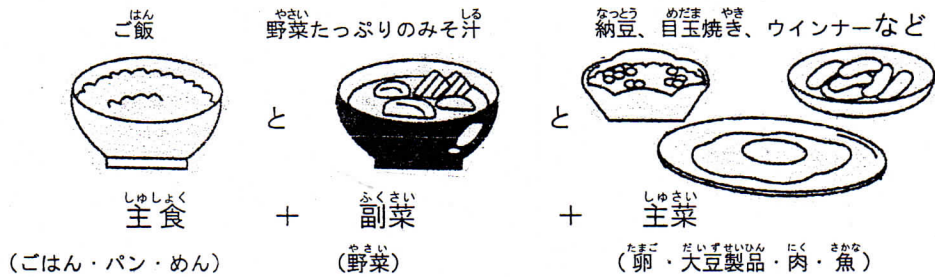


平成 28 年 4 月 28 日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐野 匡  
 栄養士 志摩 啓子

新緑の美しい季節になりました。吹く風もさわやかさが感じられます。新学期がスタートして、はや一ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんをとって登校しましょう。

## 毎日食べよう！朝ごはん

たとえば・・・



・・・でバランスのとれた簡単朝食の出来上がり！！



朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、排便も促せれ1日を元気に過ごすことができます。

## 5月5日は「端午の節句」



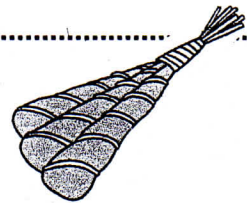
この日には昔から食べられているものがあります。

### ◇かしまち

江戸時代にはじまった風習です。かしまちは若葉が出るまで古い葉が落ちず、「跡継ぎがいなくならない」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

中国から伝わった風習です。ちまきはもち米などをささの葉で包んで作ります。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伝わりました。



### 給食費納金のお願い

今月よりゆうちょ銀行の引き落としが開始になります。4・5月分の引き落とし日は5月6日(金)と19日(木)(再引き落とし)です。残高の確認をよろしくお願いします。

かしまちやちまきには、子どもたちへの温かい思いが込められているのですね。

