

5月給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 分部 光一
栄養士 佐々木 菜々子
家庭数 配布

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

夏間（ひるま）は夏（なつ）のような暑さ（あつさ）も感じる季節（きせつ）となりました。新年度（しんねんど）が始まり1か月（げつ）が経ちました。新しい環境（あたらしいかんきょう）にも慣れてきたところ（な）でしょうか。

ゴールデンウィーク明け（あけ）は緊張感（きんちやうかん）がゆるみ、心（こころ）や体（からだ）に疲れ（つか）が出てくる時期（じき）です。毎日（まいにち）を元氣（げんき）に過ごせる（す）ように、食事（しょくじ）・睡眠（すいみん）・運動（うんどう）の3つ（さん）を意識（いしぎ）してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



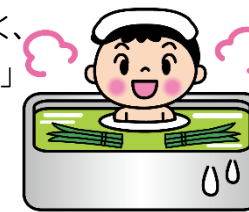
5月には1年生で「そらまめのさやむき」、2年生で「グリーンピースのさやむき」をします。むいてくれたグリーンピース・そらまめは、その日の給食で使います。楽しみにしててくださいね。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。