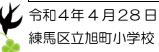
#### おうちの人と一緒に読みましょう







庭数配布

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少し ずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあ ります。ゴールデンウイークもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけ ましょう。連休後、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきち んと朝食をとり、生活リズムをととのえて過ごしましょう。

## 

## 朝ごはんで元気に1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はい ませんか? 朝ごはんを食べると、においを かいだり、かんだり、味わったり、のみ込ん だりすることで脳が刺激を受けます。さらに、 胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が 目覚めていきます。いつもより少し早く起き て、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リ ズムをととのえましょう。





# 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事 と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたも のといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝



う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入 ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかし わもちを食べたりします。そこで5月2日は、端午の節句 にちなんで、ちまきの中身の中華おこわを作ります。

## ~5月の給食こんだてから~

#### 12日★空豆

1年生が生活科の授業で空豆のさやむきをします。春らしい鮮やかな彩りの かき揚げをお楽しみに!

#### 17 日**★**かつお

毎月19日は食育の日です。春のかつおは「初がつお」とよびます。春に北 上するかつおで油は少なくさっぱりしています。にんにくやしょうがなど、香 味野菜が入ったタレにつけ込み、カラッと揚げます。

### 19 日★グリンピースご飯

2年生が生活科の授業でグリンピースのさやむきをします。豆は春から初夏 にかけて旬を迎える野菜です。当日の給食では、甘い豆のおいしさを味わって ほしいです。

## 4月 使用食材産地

- ・米…青森 ・大麦…国産 ・卵…栃木 ・ささげ…岡山、千葉
- ・人参…徳島、千葉 ・玉ねぎ…北海道、佐賀 ・小松菜…埼玉
- キャベツ…神奈川にんにく…青森生姜…長崎大根…千葉
- ピーマン…茨城 ・セロリ…茨城 ・もやし…栃木 ・ねぎ…千葉
- ・グリンピース…北海道 ・たけのこ…九州 ・さやいんげん…北海道
- なめこ…山形じゃがいも…鹿児島パセリ…香川
- いちご…茨城・清美オレンジ…佐賀
- 鶏ガラ…北海道鶏肉…青森豚肉…青森
- ・さば…ノルウェー ・すけとうだら…ロシア ・ちりめんじゃこ…瀬戸内

4月生乳予定産地 東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨