

5月給食だより



令和6年度5月号
清瀬市立清瀬第四小学校

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、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。
 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ったり、日中ボーッしたり、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>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

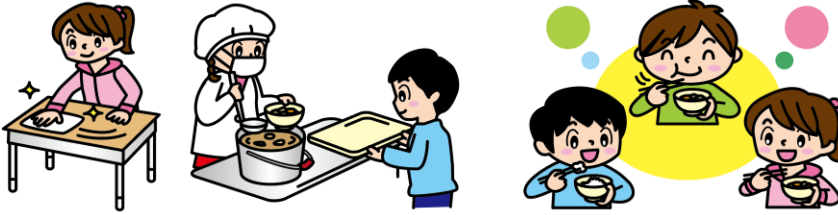
給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の食事内容について

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。
 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、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。
 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。

★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。

★楽しい雰囲気だと、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(病気や災難を起こす悪い気)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。














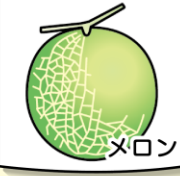






こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七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。</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>「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」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>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。</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、芸芸上達、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。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊の強い香りやで邪気を払い、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。</p>	

せん 線 で つ な こ う ! はる た かん じ 春 の 食 べ も の 漢 字 & えい ご 英 語 ク イ ズ

はる 春 に お い し い 食 べ も の カ ー ド が 並 ん で い ま す 。
 かん じ 漢 字 と えい ご 英 語 の カ ー ド を そ れ ぞ れ 線 で つ な い て み ま し ょ う 。

 苺	 たまねぎ	 melon
 鰹	 たけのこ	 bonito
 玉葱	 じゃがいも	 strawberry
 筍	 いちご	 onion
 甜瓜	 メロン	 potato
 馬鈴薯	 カツオ	 bamboo shoot

こたえ

苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato



おはしってすごい!



おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

