

# 5月給食だより

市川市立若宮小学校

新緑が目に鮮やかな季節となりました。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、心や体に疲れが出でないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、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



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にすると季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。





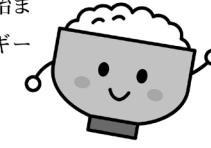
げんき  
きほん

元気の基本!

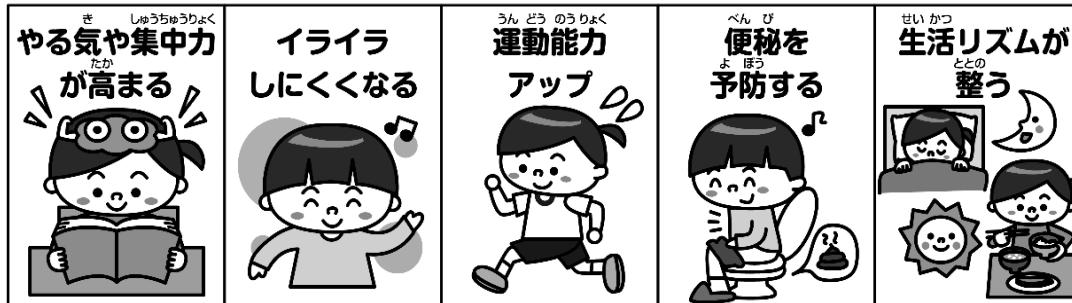
はやね  
はやお  
あさ

早寝・早起き・朝ごはん

まいにち 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果



## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



## \* \* 今月の給食について \* \*

### 1日(水) 八十八夜 (5/1)

ハジハユウはぢや ちばは つか とりにく ちゃ ていきょう  
ハジハユウはぢやにちなんで、茶葉を使った「鶏肉のお茶フライ」を提供します。

### 2日(木) 端午の節句 (5/5)

端午の節句にちなんで、「かしわもち」を提供します。

### 20日(月) 若宮小学校開校記念日 (5/20)

5月20日は若宮小学校の開校記念日（73周年）です。若宮小のキャラクター「わかもちくん」の名前にちなんで「わかば色の生地に”もち”（白玉もち）が入った「わかもちくんマフィン」を提供します。

### 24日(金) 運動会応援 (5/25)

25日に開催予定の運動会にむけて「チキンカツ」「紅白はんぺんすまし汁」を提供します。