

(家庭数)

# 5月給食だより

市川市立若宮小学校

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

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

## 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。

<b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道) 	<b>べこもち</b> あおもりけん (青森県) 	<b>朴葉巻き</b> ながのけん (長野県) 	<b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県) 
<b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県) 	<b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県) 	<b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県) 	<b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県) 

### 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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

<b>やる気や集中力が上がる</b> 	<b>イライラしにくくなる</b> 	<b>運動能力アップ</b> 	<b>便秘を予防する</b> 	<b>生活リズムが整う</b> 
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

#### 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…という人もいます。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。

<b>主食</b> ごはん、おにぎり、パン 	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁、野菜スープ 	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず 	<b>+ 果物</b> バナナ、りんご 
<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト 			

## \*\*今月の給食について\*\*

**1日(水) 八十八夜(5/1)**  
八十八夜にちなんで、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。