

給食だより



令和6年5月号

流山市西深井小学校

新年度が始まってひと月がたち、新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切り替えます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝食のステップアップ

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという方はまずはおにぎり1個からはじめませんか？次は、具だくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。さらに、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをして行きましょう。

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。



参考資料：農林水産省「おうち時間でLet's 朝ご飯！」

「端午の節句」とは？

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を祈る行事です。女の子の健やかな成長を祈る行事は、3月3日の桃の節句です。

「節句」って??

節句とは、中国で決められた季節の節目のことです。1年に5回あり、五節句と呼んでいます。

七草の節句...1月7日(人日)



桃の節句...3月3日(上巳)



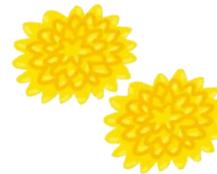
菖蒲の節句...5月5日(端午)



七夕の節句...7月7日(七夕)



菊の節句...9月9日(重陽)



端午の節句のお祝いは何をする？

兜・鎧(五月人形) こどもの身に迫る災いから守り、力強くたくましい成長を願って五月人形を飾ります。

こいのぼり 鯉が竜門を登ると竜になるという「登竜門伝説」から、こいのぼりには、立身出世と健やかな成長の願いが込められています。

かしわもち カシワの葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起が良いものと考えられています。

給食では、2日に「かしわもち」とたけのこを使った「若竹汁」があります。たけのこは、上に向かってスクスクと育つことから、まっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。