

きゅうしょく

給食だより

れいわ ねん がつごう

令和7年5月号

ながれやましりつにしふかいしようがっこう

流山市立西深井小学校

しんねんと はじ つか あたら かんきょう すこ な いっぽう つか で たいちよう
 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
 くず しき つか はやね はやお あさ た
 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と食べて
 げんき とうこう
 元気に登校しましょう。

たんご せっき

「端午の節句」とは？

がつ にち たんご せっき おとこ こ すこや せいちょう いの ぎょうじ おんな こ すこ せいちょう
 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
 いの ぎょうじ がつ にち もも せっき
 を祈る行事は、3月3日の桃の節句です。

せっき

「節句」って??

せっき ちゅうごく き きせつ ふしめ ねん かい がつ にちななくさ せっき
 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、1月7日七草がゆの節句
 じんじつ がつ にちもも せっき じょうじ がつ にちしょうぶ せっき たんご がつ にちおりひめ ひこぼし し
 「人日」、3月3日桃の節句「上巳」、5月5日菖蒲の節句「端午」、7月7日織姫と彦星で知られる
 たなばた がつ にちきく せっき ちょうよう こ せっき よ
 「七夕」、9月9日菊の節句「重陽」を五節句と呼んでいます。

たんご せっき いわ なに

端午の節句のお祝いは何をする？

かぶと よろい ごがつにんぎょう

兜・鎧（五月人形）

こども み せま わざわ まも ちからづよ せいちょう ねが

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

こい りゅうもん のぼ りゅう どうりゅうもんてんせつ

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

は つぎ め そだ ふる は お

カシワの葉は、次の芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、
「家系が絶えない」という縁起がよいものと考えられています。
かしわの葉は、香りが強いため、邪気を払うといわれています。

きゅうしょく にち つか わかたけじる うえ む
 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。

あさ た

朝ごはんをしっかりと食べましょう

まい にち た

毎日食べるとよいことたくさん

あさ

朝ごはん

エネルギー
になる

たいおん あ
体温が上がる

のう はたら
脳の働きが
活発になる

はいべん
排便し
やすくなる

あさ お とき からだ なか から じょうたい こ ぜんちやう げん き す あさ
 朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはん
 をしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけ
 でなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

むりなく！

ステップアップ

あさ

朝ごはん

ステップ 1

まずは
主食を食べよう

ステップ 2

次に
主菜を追加

ステップ 3

次に
副菜を追加

あさ た ひと
 朝ごはんを食べていない人
 は、まずは、ごはんやパン、
 もち、めん類などの主食を食
 べる習慣をつけます。

あさ しゅしょく ひと
 朝ごはんが主食だけの人は、
 肉や魚、卵、豆製品などのた
 んぱく質を多く含むおかず
 （主菜）を追加してみましょう。

しゅしょく しゅさい た ひと
 主食と主菜を食べている人
 は、さらに野菜やきのこなど
 のおかず（副菜）を加えると、
 栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025