

きゅうしょく 給食だよ!



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ょうがっこく
流山市立西深井小学校

しんねんど はじ つき あたら かんきょう すこ な いっぽう つか で たいちょう
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
崩しやすい時期もあります。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。

「端午の節句」とは？

がつ にち たんご せっく おとこ 二 すこや せいちょう いの きょうじ おんな 二 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
を祈る行事は、3月3日の桃の節句です。

「節句」って？？

せっく ちゅうごく き きせつ ふしめ
節句とは、中国で決められた季節の節目のことです。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 せっく じょうし がつ にちしょуб せっく 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 せっく ちようよう ご せっく よ
「七夕」、9月9日菊の節句「重陽」を五節句と呼んでいます。

端午の節句のお祝いは何をする？

かぶと よりい ごがつにんぎょう
兜・鎧(五月人形)



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
ごがつにんぎょう かざ
五月人形を飾ります。

こいのぼり
こいのり
りゅうもん のぼり
鯉が龍門を登ると竜になるという「登龍門伝説」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」という縁起が良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
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、まっすぐ元気に育つてほしいという願いが込められています。

あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう

あさ 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

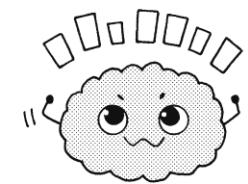
エネルギー
になる



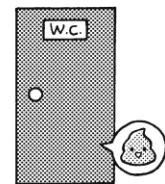
たいおん あ
体温が上がる



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
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よい効果があります。

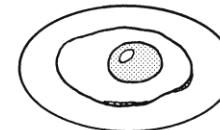
©少年写真新聞社2025

あさ 無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

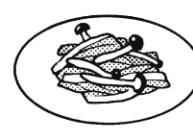
ステップ
1 まずは
主食を食べよう



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 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 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。

あさ 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