

きゅうしょく 給食だより

まいつき 毎月19日は食育の日



れいわ 令和5年
ねん がつ ごう
5月号

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月はおだやかで過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスのよい食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

がつ か たんご せっく 5月5日は端午の節句

◎節句ってなあに？

「節句」とは、昔の中国で決められた季節の変わり目のことです。
1月7日は七草の節句「人日」、3月3日は桃の節句「上巳」、5月5日
は菖蒲の節句「端午」、7月7日は織姫と彦星で知られる「七夕」、9月
9日は菊の節句「重陽」の5つの節句があります。



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。



端午の節句に対して、女の子の健やかな成長を願って
お祝いをするのは桃の節句です。

◎端午の節句といえば・・・

こいのぼり 鯉の滝登りがたくましく苦難を乗り越えて出世していくことにつ
ながることから、男の子のお祝いに使われるようになりました。



かぶと・よろい 兜や鎧の飾りつけには、子どもの身を災いから守り、
たくましく成長するようにと願いがこめられています。

かしわもち 柏の葉は、次の芽が出るまで落ちないことから、縁起
が良いものと考えられています。



ねっちゅうしょう ふせ しょくせいかつ 熱中症を防ぐ食生活のポイント

はやね はや お あさ かなら <早寝・早起きをし、朝ごはんを必ずたべよう>

すいみんふそく あさ 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症になりやすくなってしまいます。朝ごはんは、眠っていた脳と体を自覚めさせ、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。主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるように心がけましょう。

しゅしょく 主食【ごはん・パン・麺など】



しゅさい にく さかな たまご とうふ 主菜【肉・魚・卵・豆腐など】



ふくさい 副菜【野菜・果物など】



しるもの の もの しる ぎゅうにゅう 汁物(飲み物)【みそ汁・牛乳など】



しるもの(飲み物)【みそ汁・牛乳など】
しゅしょく しゅさい ふくさい
主食、主菜、副菜では
たえいよう 足りない栄養をとること
ができます。

おお ふく やさい くだもの せっきょく <カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとろう>

カリウムとは、野菜や果物に多く含まれるミネラルの一つです。体の調子を整える役割があります。カリウムは水に溶けやすいため、加熱する場合は、汁物でとるのがおすすめです。

かわ すいぶん <のどが渴いていなくても、こまめに水分をとろう>

あせ 汗をかく時期は、室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

