


しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしょく な ようす  
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  
もうしょび かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく ひつよう  
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。こまめな水分補給  
はもちろん、疲れを回復させるための睡眠や毎日の朝ごはんも心 かけ、家族みんな  
で熱中症を予防しましょう。


がつ か たんご せっき  
5月5日は端午の節句


「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  
願ってお祝いするのは桃の節句です。

たんご せっき  
◎端午の節句といえば・・・

こいのぼり  


かぶと よろい  
兜・鎧  


かしわもち  


こい たきのほ  
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 かざ  
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 は つぎ め で お えんぎ よ  
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。

がつ にち うんどうかい  
5月17日は運動会です！

うん どう かい ちから だ たい せつ  
運動会で力を出すために大切なこと

せい かつしゅうかん  
生活習慣

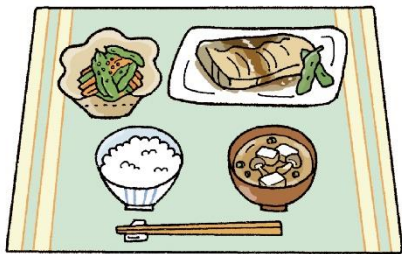
はや お  
早起き  


はや ね  
早寝  


あさ  
朝ごはん  



たいちよう  
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、  
あさ  
朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいて  
しまくと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断  
りよく いよく ていか お  
力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに  
回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起  
き早寝の習慣を身につけましょう。

えい よう  
栄養バランス



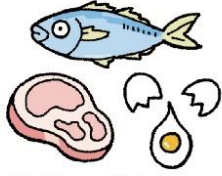
ちから ほう ぎ  
力を発揮するためには、  
す  
好ききらいなく、栄養バ  
ランスのよい食事を3食  
しっかり食べましょう。  
おほ  
多くの食品を組み合わせ  
て食べるいろいろな栄  
養素をまんべんなくとる  
ことができます。

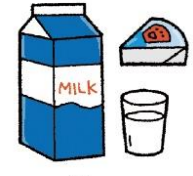
すい ぶん ほ ぎゅう  
水分補給



うん どうちゅう すい ぶん ほ ぎゅう しょうりょう  
運動中の水分補給は、少量をこまめに  
とるように心がけましょう。

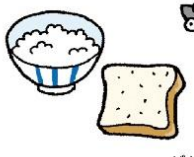
きん りよく しゅん ばつりよく ひと  
筋力・瞬発力をつけたい人は


たんぱく 質  


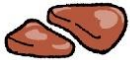
カルシウム  


きん にく ざいりょう  
筋肉の材料になるたんぱく質をとりま  
しょう。ただし、たんぱく質が多い食品  
は脂質を含むものも多いので、とりすぎ  
に注意します。また、丈夫な骨をつくる  
ため、カルシウムを含む食品も大切です。

じ きゅうりよく ひと  
持久力をつけたい人は

たんすい か ぶつ  
炭水化物  


ビタミンB群・C  


てつ  
鉄  


げん たんすい か ぶつ ふく しょうひん  
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、  
これをエネルギーにかえるのに必要なビ  
タミンB群をとりましょう。また、体の  
ちょう し  
調子をととのえるビタミンCや、貧血予  
ぼう やく だ てつ ふく しょうひん たい せつ  
防に役立つ鉄を含む食品も大切です。