

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 ほんかくてき なつ とうらい
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
願ってお祝いを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



こいのぼ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。
- 兜・鎧



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



かしわは、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25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

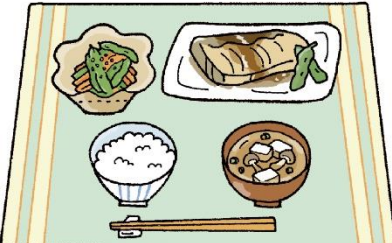
はや お
早起き

はや ね
早寝


あさ
朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、
朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいて
しまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断
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 しょう
栄養バランス



力を発揮するためには、
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。
多くの食品を組み合わせ
て食べるといろいろな栄
養素をまんべんなくとる
ことができます。

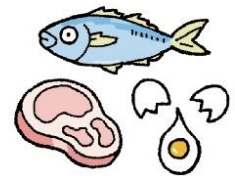


運動中の水分補給は、少量をこまめに
とるように心がけましょう。

きん りよく しゅんぱつ りよく ひと
筋力・瞬発力をつけたい人は


じ きゅう りよく ひと
持久力をつけたい人は

たんぱく 質

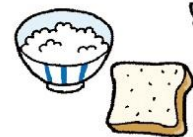


筋肉の材料になるたんぱく質をとりま
しょう。ただし、たんぱく質が多い食品
は脂質を含むものも多いので、とりすぎ
に注意します。また、丈夫な骨をつくる
ため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

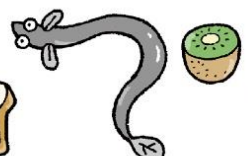


たんすい か ぶつ
炭水化物



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
調子をととのえるビタミンCや、貧血予
防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

ビタミンB群・C



鉄

