

# がつきゅうしょく 5月給食だより



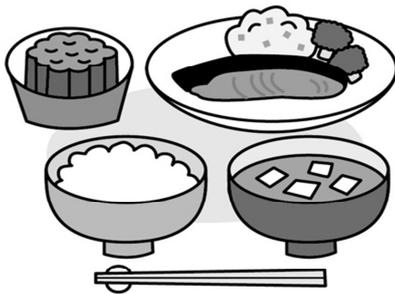
しりつうじいえしやうがっこう  
さくら市立氏家小学校

さわやかな風に、新緑がまぶしい季節になりました。新年度がスタートしてもうすぐ1か月がたちます。少し疲れが出てくる頃かもしれません。

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにもとても大切です、わたしたちにとってよいことがたくさんあります。朝ごはんを毎日食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように、食べる習慣をつけていきましょう。

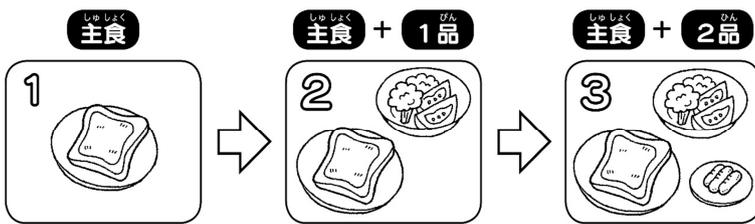
## 5月の給食目標【時間内で楽しく食べよう。】

### 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



私たちの脳や体は、眠っている間も働いているので、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、1日を元気に活動するための準備ができます。エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、おかずも食べるようにしましょう。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、肉・卵・魚などのおかず(主菜)や、野菜のおかず(副菜)を追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 5月5日は端午の節句

#### 「かしわもち」

あんこの入ったもちをかしわの葉でくるんだおかし。かしわの葉は新しい芽が出るまで古い葉が残っていることから、「家族が絶えず続くように」という願いがこめられています。



#### 「たけのこ」

たけのこは5月に旬を迎えます。上に向かってスクスク育つことから、「まっすぐ元気に成長して欲しい」という願いが込められています。

