



# 5月給食だより

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまた暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう！



食欲のない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。

## ちまき

もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われていたことから、ちまきと呼ばれます。

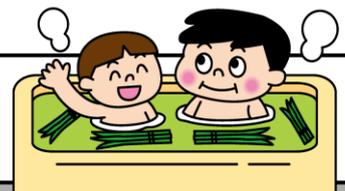


## かしわもち

あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽がでるまで古い葉が木に残っていることから、家が絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。柏の代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



# 春の食べもの・ことわざクイズ



○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

**Q1**

はな 花より○○○

[ はなみ 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際  
に役に立つものの方が良いことのととえ。



**Q2**

う ご 雨後の○○○○

[ あめ あと 雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが  
つぎつぎ お 次々に起こることのととえ。



**Q3**

○○ も一人はうまからず

[ ○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんな  
と一緒に食べてこそおいしい、という意味。



**Q4**

はな み す 花見過ぎたら○○○ 食うな

[ はなみ 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険が  
あるから食べないように、という意味。



**Q5**

たな 棚から○○○○

[ たな 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こる  
ことのととえ。



ヒント



こたえ

Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)

Q5=ぼたもち(牡丹餅)

