

きゅうしょくだより

令和元年度5月号
青山台小学校



あさごはんカード

あさごはんを食べたら、日付のところに丸に色をぬりましょう。
5月1日からスタートです。

() ねん () くみ なまえ ()

給食が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスにも慣れてきて給食の用意も上手にできるようになっていますね。暖かかったり寒かったりするのでかぜをひかないようにしっかり食べて栄養をとりましょう。

5月5日こどもの日

どうしてこいのぼりを飾るの？

5月5日は、子ども達が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする「こどもの日」です。また、「こどもの日」は、暦の上では「端午の節句」とも言い、元々は病気や災いを避けるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲」が武士の言葉や道具に似ていることからだんだん男の子の行事になっていったそうですが、今では、子どもたちみんなをお祝いするよう日となりました。

「鯉」は、強くながはやくかわげんきおよたきさかなをものぼる魚です。そんなたくましい「鯉」のようにこどもが元気に大きくなることを願い、こどもの日に「こいのぼり」が飾られるようになったそうです。

◎こいのぼりを解説!

1番上に、カラカラ回る矢車や吹き流しをつけて飾るよ。

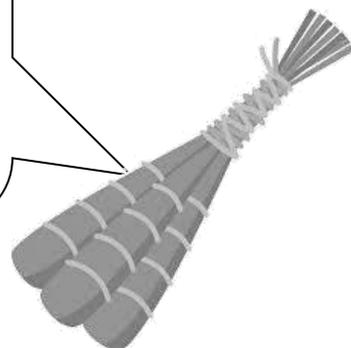
1番大きい鯉は、「真鯉」。黒い鯉だよ。

2番目に大きい鯉は、「緋鯉」。赤い鯉だよ。

1番小さい鯉は、「子鯉」。青い鯉だよ。

「ちまき」

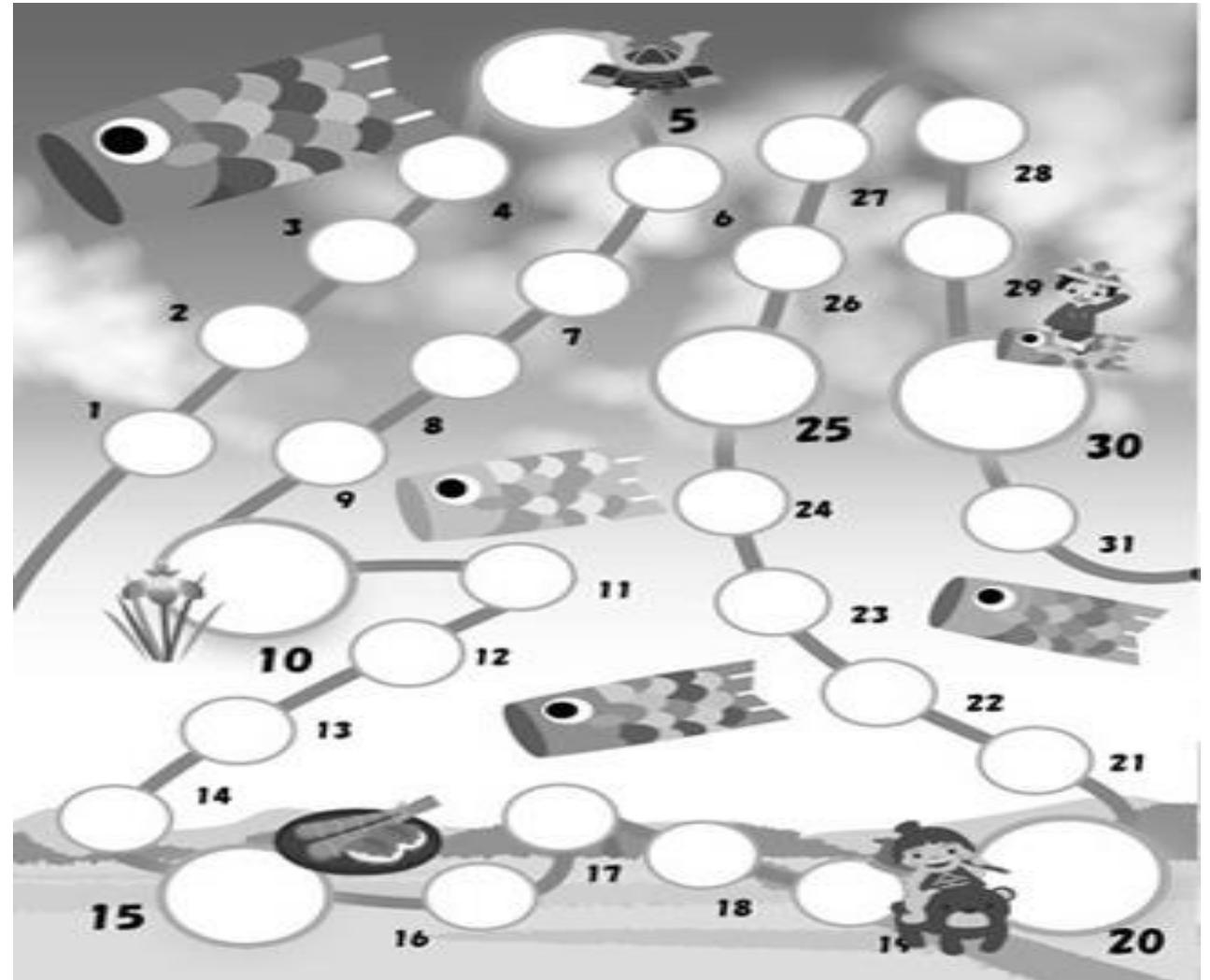
もち米やもちを笹の葉や竹の皮で巻き上げて蒸したものです。病気や悪いことを追いはらう力があるとして、端午の節句である5月5日に食べられてきました。



朝ごはんの効果

| | | | |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|
| <p>体や脳のエネルギーになる</p> | <p>体温が上がる</p> | <p>脳の動きを活発にする</p> | <p>排便を促す</p> |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんステップアップ 1・2・3

| | | |
|-------------|------------------|------------------|
| <p>1 主食</p> | <p>2 主食 + 1品</p> | <p>3 主食 + 2品</p> |
|-------------|------------------|------------------|

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

