

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



新年度が始まり、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、急に気温が上ることがあり、身体が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。新しい環境からの疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりと体調を整え、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ごはんやパン、めん類などの炭水化物を食べましょう！



食欲がない時は、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。



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

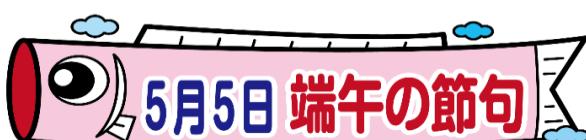
### おにぎり



### おにぎり+みそ汁



### おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。かぶとや五月人形を飾り、こいのぼりをあげ、ちまきや柏餅などを食べてお祝いをする風習があります。

## ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、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、関東甲信越から北海道では「おこわ」西日本では主に円すい形の「甘い団子」を食べることが多いと言います。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。

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、厄をはらう風習もあります。



## かしわもち



あん入りの餅を  
カシワの葉でくるん

だもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途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。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

給食では、5月2日に[こどもの日献立]として柏餅が出ます。※カシワの葉はついていません。



# 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

食事のマナーは、みんなが気持ちよく食べるためのものです。

一人ひとりが気をつけて楽しい給食の時間になるといいですね。

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 

## よい姿勢で食べましょう



## ○ 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。

