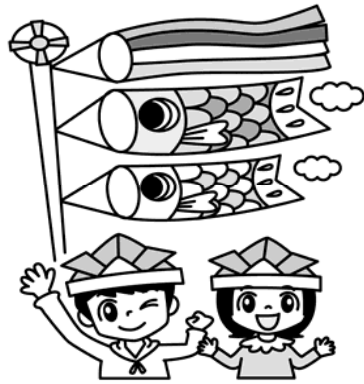


# 5月給食だより



## 生活リズムをととのえよう



しんねんど はじ つき あたら せいかつ な  
 新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょ  
 うか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張  
 りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつ  
 たりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につ  
 かったり、家族団らんの時間をつくったりするなど、リラックスで  
 きる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事  
 を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

## 5月5日はこどもの日です！



げんだいでは「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句に  
 あたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午」は5月最初の午の日のことでし  
 た。それが、午という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の  
 節句として定着していきました。

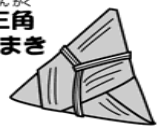
端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出る  
 まで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようにな  
 りました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県では「三角ちまき」や「笹  
 だんご」を食べる習慣があります。



かしわもち

か きゅうしよく  
 2日の給食に  
 できます♪





さんかく  
ちまき



ちまき



## 端午の節句 3択クイズ

- Q1** おとこ こ せいちょう いわ たんご せつく ま ふうろ い  
 男の子の成長をお祝いする端午の節句に、魔よけとしてお風呂に入れるの  
 は何の葉でしょう？  
 ①ススキ  ②菖蒲  ③バナナ 
- Q2** たんご せつく えんぎ よ さかな た  
 端午の節句に縁起の良い魚として食べられているのは、どの魚でしょう？  
 ①タイ ②イワシ ③カツオ  2日の給食にも登場します！
- Q3** がつ か こども ひ こども しあわ ねが ひ だれ  
 5月5日は「こどもの日」でもあり、子供の幸せを願う日ですが、誰かに  
 感謝する日でもあります。誰に感謝するのでしょうか？  
 ①神様 ②お母さん ③学校の先生

## 17日はいなの日です！

17日の給食には、いなの日になんでJA兵庫六甲いなの日グループのみそを使う予定です。



いながわちようつく  
 猪名川町で作られたみそだよ。  
 「じゃがいものみそ汁」に  
 入っているよ！



4月給食だよりの「学校給食について」の7つの目標に間違いがありました。お詫び申し上げます。  
 正しくは下記のとおりです。  
 ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協調の精神を養うこと。



(°˘˘˘°)

「日食給食」の7つの目標に間違いがありました。お詫び申し上げます。  
 正しくは下記のとおりです。  
 ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協調の精神を養うこと。