



5月 給食だより

No. 494 発行:阿見町立学校給食センタ

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみま

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、 栄養のバランスが整いやすくな</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょ</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習 慣をつけると、生活リズムが 整い、1日を気持ちよくスタ ートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に 体を動かしま</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく 感じたり、質のよい睡眠につな がったりと、いいことがたくさ</p>
--	---	--

あさ **朝ごはん** を食べると、いいことがいっぱい!

学校生活を元気に過ごすために、特に、朝ごはんは大切です。
「毎日食べる」という習慣を続けていきましょう。

<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>やる気や 集中力が 高まる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
------------------------	------------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

茨城県立医療大学からの
“ワンポイントアドバイスコーナー”

こいのぼりと成長の願い

新緑がまぶしい季節になりました。新しい環境での生活には慣れてきたでしょう
か？さて、5月5日は「端午の節句」です。

空を元気に泳ぐこいのぼりには、子どもたちの健やかな成長を願う気持ちが込め
られています。

なぜ「鯉」なのかというと、中国の古い伝説で「厳しい滝を登り切った鯉が龍に
なった」というお話があるからです。そこから、どんな困難も乗り越えて立派に成
長してほしいという願いの象徴になりました。

実際に、鯉は生命力が非常に強く、栄養価の高い魚としても知られています。
皆さんがこいのぼりのように力強く成長するためには、筋肉や血液の材料となる
「タンパク質」や、集中力を高める「鉄分」などの栄養素が欠かせません。

5月は連休明けで体が疲れやすく、気温の変化も激しい時期です。

栄養満点な給食をしっかり食べて、こいのぼりに負けないくらいパワフルに毎日
を過ごしましょう！

茨城県立医療

大学 放射線技術科学科 野坂 広樹

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉など
で、米やもちを包ん
で蒸したりゆでたり
したもの。中国から
伝わった食べ物で、
地域によって包む葉
や作り方はさまざま
です。

かしわもち

あんこ入りのも
ち
を柏の葉でくる
ん
だもの。柏の葉は、新芽
が出るまで古い葉が落ち
ないことから、「家系が
絶えないように」という

カツオ

「かつお」＝「勝男」
にかけた縁起物とし
て、旬の初カツオが食
べられています。カツ
オの産地では、こいの
ぼりではなく、かつお
のぼりを掲げる所もあ
ります。

たけのこ

成長が早く、まっ
すぐに育つ竹にあ
やかり、子どもが
スクスク成長する
ようにと願いを込
めて、旬のたけの
こを使った料理も
食べられていま