

# きゅうしょくだより 5月号

いちがっき もくひょう しょくじ た  
\* 1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！

平成25年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
栄養士 山根 教子  
高木 貴子

かぜ 風かおる がつ 5月。木々はみずみずしい若葉をつけ、一年中で最もさわやかな季節になりました。きれいな空気をたくさん吸って、おもいっきり体を動かし、おなかがすいたら好き嫌いしないでもりもり食べましょう。また、みなさん、学校生活にも慣れて、給食の時間も楽しくすごしているよう、給食の食べ残しも少ないです。これからも食事のマナーをまもって、楽しく給食を食べましょう。

## ◆ 朝ごはんを家族みんなで食べて、元気に登校しましょう！ ◆

朝は一日の出発点です。寝ていた体が動き出す時です。



朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体が目覚め、エネルギーを使って活動を始めます。

早寝・早起きを心がけ、時間を確保して、家族みんなで朝食を食べて、元気に登校しましょう。



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかわいわちを食べます。ちまきも中国から伝わつたもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



## ★ 食べものの働き ★

食べ物は、私たちの体の中でいろいろな働きをします。

3つのグループの食べものを、バランスよく食べるようにしましょう。



〈熱や力のもとになるたべもの〉



〈体をつくるたべもの〉



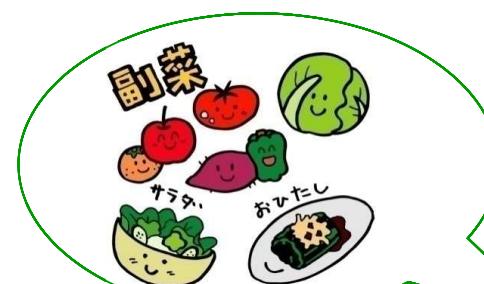
〈体の調子を整えるたべもの〉



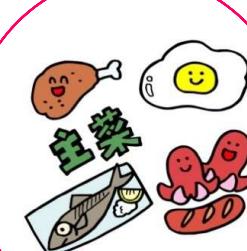
からだの体温(たいおん)を保(たも)ち、体(からだ)を動(うご)かす力(ちから)のもとになります。脳(のう)を動(うご)かす力(ちから)のもとになります。

からだの筋肉(きんにく)・血(ち)・骨(ほね)や歯(は)など、体(からだ)を作(つく)るもとになります。

からだの調子(ちょうし)を整(ととの)え、じょうぶな体(からだ)をつくります。



主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスを考え



バランスよく食べよう！