

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！

風かおる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で、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きました。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しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世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。

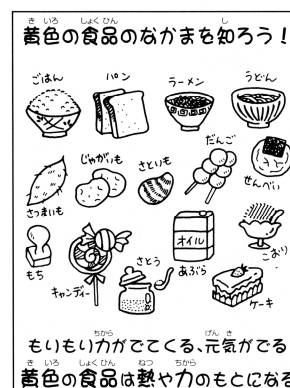


★ 食べものの働き ★

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食べ物＞



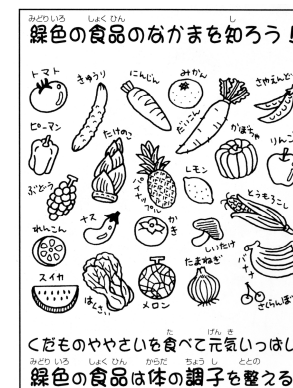
からだの体温(たいおん)を保(たも)ち、体(からだ)を動(うご)かす力(ちから)のもとになります。脳(のう)を動(うご)かす力(ちから)のもとにもなります。

＜体をつくる食べ物＞

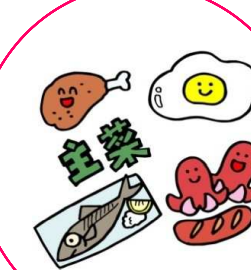
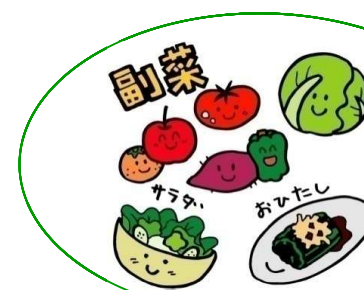


からだの筋肉(きんにく)・血(ち)・骨(ほね)や歯(は)など、体(からだ)を作(つく)るもとになります。

＜体の調子を整える食べ物＞



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)をつくりまします。



バランスよく食べよう！