

# 5月給食だより

令和6年度  
三股町立学校給食センター

新緑が目には鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

みなさん朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時には、エネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に主菜や副菜なども準備し、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

朝ごはん



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べて切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

# 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健全な成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

七草がゆ

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健全な成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」

はまぐりのうしお汁

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健全な成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

かしわもち

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

そうめん

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

菊花酒、菊料理