

# もいもい



～食育だより～

5月号 海道小学校 2016. 5. 2

保護者の方と読んでください

まいつき 毎月19日は  
食育の日!!

入学・進級から約1か月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そしてどの学年でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活を心がけ、健康管理をしっかり行いましょう。

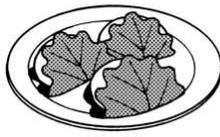
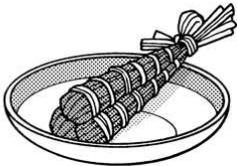
5月6日は、こどもの日献立です!

＜端午の節句の食べ物について知ろう＞

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや、かしわもちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける意味が込められています。ちまきのはじまりは、古代中国の詩人で政治家の屈原という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れたことだといわれています。

一方、かしわもちは、日本で生まれたもので、かしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、代々、子孫が続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。地域によってはサルトリイバラの葉で包んだかしわもちもあります。



人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気を予防に有効な手段といわれています。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にしてくれます。起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。

そのため、朝ごはんを食べることが大切になります。

しっかり朝ご飯を食べて、1日元気に過ごしましょう。



## バランスよくたべましょう!

<p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・パン</li> <li>・めん</li> </ul>	<p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまご</li> <li>・お魚、お肉</li> </ul>
<p><b>副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<p><b>汁物</b></p>

朝ごはんは、バランスが大切です。



5月27日(金)に1年生親子給食があります。  
1年生保護者の方、ご来校をお待ちしております。