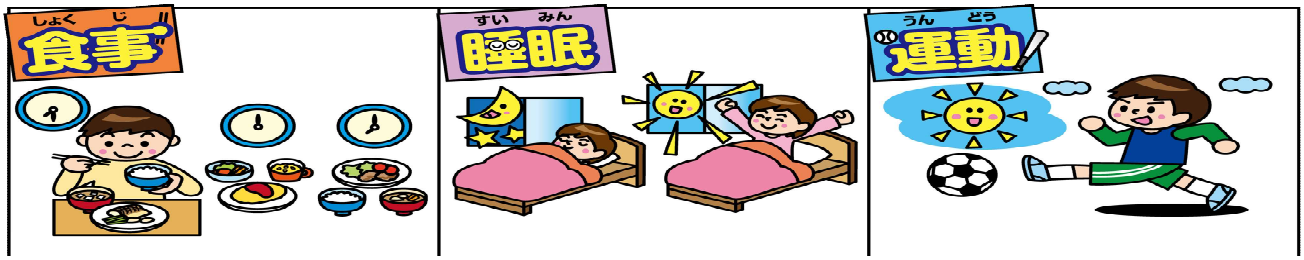
元気もりもり 5月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

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カ月，新しい環境にも慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィーク明けから緊張感がゆるみ，心や体に疲れが出てくる時期です。毎日，元気に過ごせるように，食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。





食事	睡眠	運動
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。	早寝・早起きを心がけましょう。	日中は元気に体を動かしましょう。

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん





朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものをとりましょう。



朝ごはん

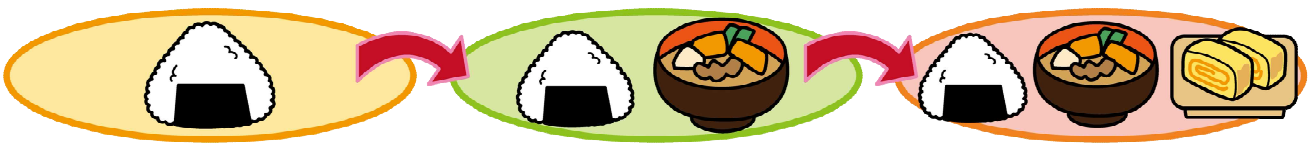


食欲がない人は，味噌汁やスープ，牛乳などがおすすめです。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり　→　おにぎり＋みそ汁　→　おにぎり＋みそ汁＋卵焼き

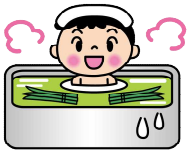


端午の節句のおはなし

5月5日 端午の節句

毎年5月5日は，男の子の健やかな成長と幸せを願う『端午の節句』です。中国から伝わった行事で，別名，『菖蒲の節句』ともいいます。もとは，邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで，家の軒先に飾ったり，お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において，菖蒲が『尚武（武を尊ぶこと）』や『勝負』に通じることから男の子の節句となり，武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。





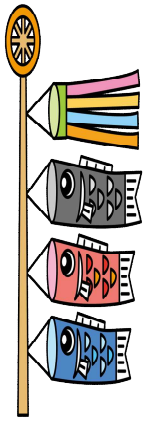
端午の節句の食べ物

ちまき



ちまきは，もち米や団子を笹の葉などで包み，茹でたり蒸したりしたもの。もともとは，チガヤの葉が使われていたことから，ちまきと呼ばれます。





かしわもち



かしわもちは，あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。カシワは，新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから，家が途絶えず，代々栄えていくようにと願いが込められています。



たけのこ

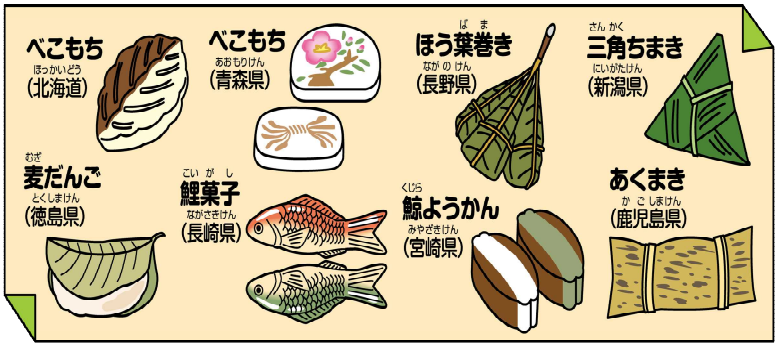


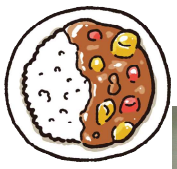
成長が早く，まっすぐに育つ竹にあやかり，子どもがすくすく成長するようにと願いを込めて，旬のたけのこを使った料理も食べられます。



端午の節句の各地のお菓子







ちゅうおうしょう　4がつのきゅうしょく



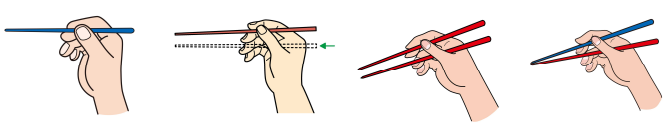






絵で見て確認しよう
正しいはしの持ち方

① ② ③ ④



宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

クックパッド公式キッチン

名称「宇都宮市学校給食のキッチン」

(http://cookpad.com/kitchen/14312506)



給食で愉快だ 宇都宮
UTSUNOMIYA