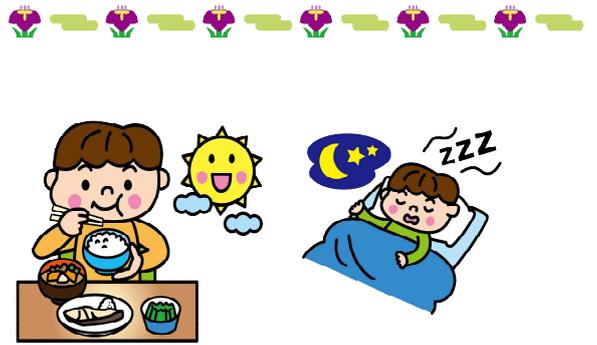


5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるところですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するようにしましょう。



### 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。

<p>脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを取りましょう。</p>	<p>朝ごはん</p>	<p>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。</p>
-------------------------------------	-------------	-------------------------------------

### 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

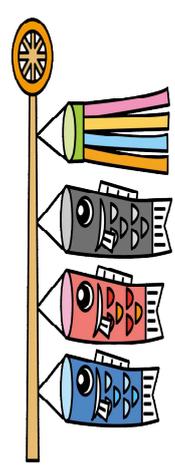


## 5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。

### 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。

# 5月の給食の目標は『正しいマナーで食べよう!』です。

食事の時は背中ピンツ!

交互に食べる



ごはんだけ、おかずだけと偏った食べ方をしていませんか? 交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をします。

お箸や食器を正しく持って食べる



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背を曲げた「犬食い」にならないように注意!



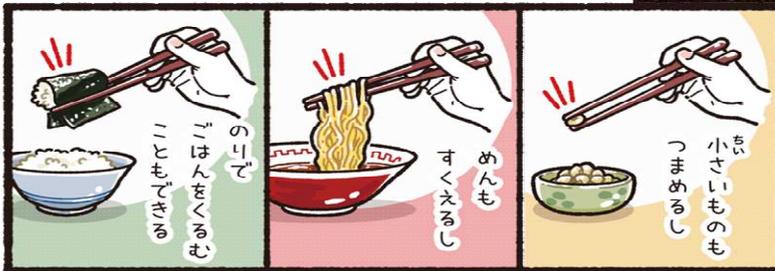
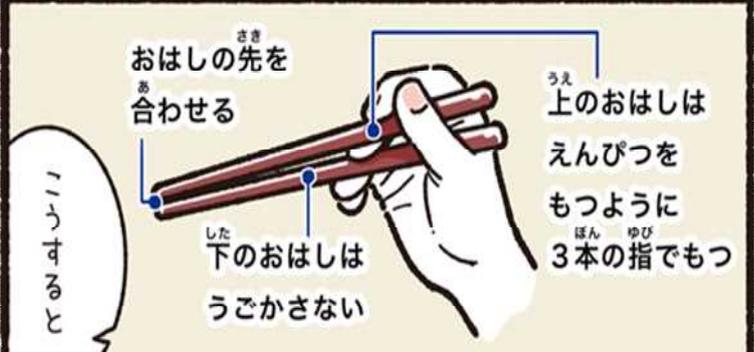
絵で見て確認しよう  
正しいはしの持ち方

- ① 親指と人差し指で握る
- ② 中指で支える
- ③ 親指と人差し指で握る
- ④ 中指で支える



おはしってすごい!

おはしを上手に使うと、おいしく食べましょう。



★ 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>)

★ 給食食材の放射性物質検査を行っています。

4/23(水)に使用したねぎで検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)