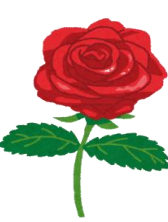




# いただきます！

「いただきます」には、食事に携わってくれた人々や食べ物への感謝の意味があります。



給食だより  
平成30年5月号  
中野区立上鷲宮小学校  
校長 堀 聡明  
栄養教諭 菅野 幸

## 1日のスタートは朝ごはんから

新学期が始まって1か月がたちました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

### \* 朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ！ \*

①頭が目覚めて、授業にも集中できます。



②体も目覚めて、元気に運動できます。



③腸が動き出し、うんちを出しやすくしてくれます。



④朝ごはんを家族と食べることで、家族でいろいろな話ができます。



### \* 朝ごはん 何を食べればよいのかな？ \*

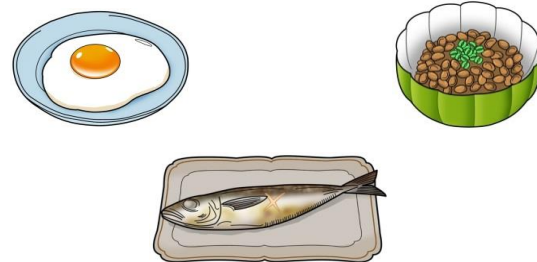
①ごはんやパンなど

頭や体を動かすエネルギーになります。



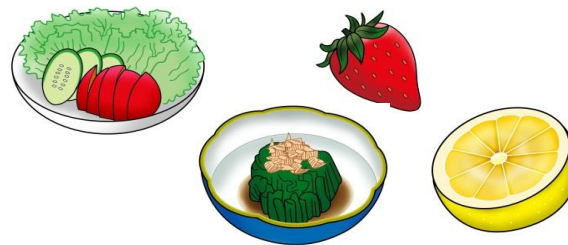
②肉、魚、卵、豆など

体を作るもとになります。



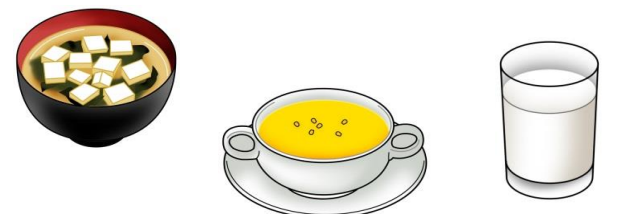
③野菜、果物など

体の調子を整えるもとになります。



④汁物（みそ汁、スープ、牛乳など）

水分を補給したり、足りない栄養素を補います。

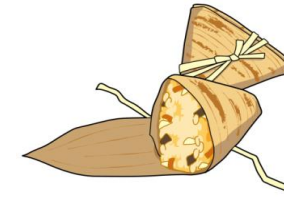


## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する行事が結びついたものと言われています。今は、男子の成長を祝う行事となりました。「菖蒲の節句」とも言われ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



ちまき



かしわもち



## 八十八夜

立春（2月4日ごろ）から数えて、88日をさします。今年は5月2日です。

農家では種まきの時期のめやすにしますが、茶摘みをする時期として知られています。

この時期のお茶の新芽を摘んで、緑茶を作ります。給食では八十八夜にちなんで、お茶を使ったメニューを出します。

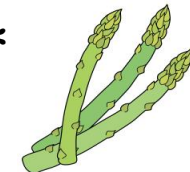


### \* 5月の旬の食べ物 \*

かつお



アスパラガス



グリーンピース

