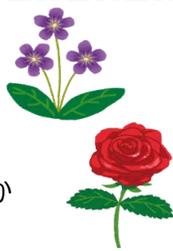




# かみかみ



歯や口だけではなく、体のためにもよくかんで食べましょう。

給食だより  
令和元年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。



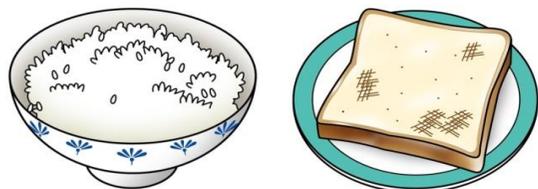
- ③腸が動き出し、うんちを出しやすくしてくれます。
- ④朝ごはんを家族と食べることで、家族でいろいろな話ができます。



### \*朝ごはん 何を食べればよいのかな？\*

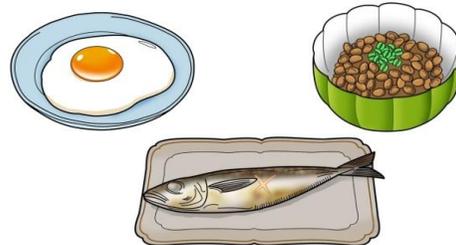
- ①ごはんやパンなど

頭や体を動かすエネルギーになります。



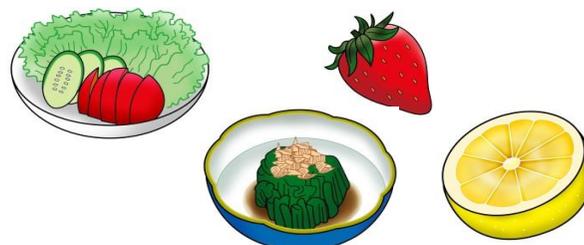
- ②肉、魚、卵、豆など

体を作るもとになります。



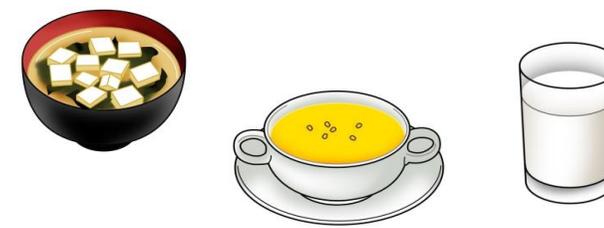
- ③野菜、果物など

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。



## 即位の日



令和元年5月1日は新天皇の即位の日です。連休明け1日目の給食はお祝いメニューです。日本ならではの季節の美しさや和食文化の素晴らしさを味わえるようなメニューにします。

## 八十八夜

立春（2月4日ごろ）から数えて、88日目をさします。

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、5月9日（木）にお茶を使ったメニューを出します。



## 端午の節句



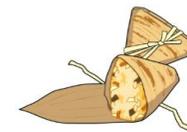
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する行事が結びついたものといわれています。今は、男子の成長を祝う行事となりました。

「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。

5月8日（水）に、端午の節句にちなんだメニューが出ます。



ちまき



かしわもち

