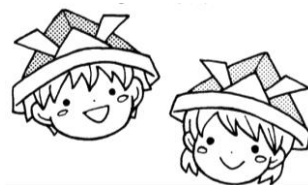


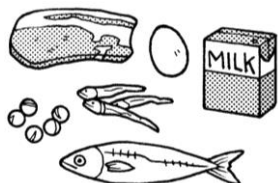
新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました

新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



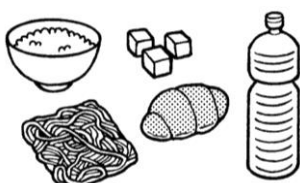
食べ物の働きを知ろう！

おもに体をつくる



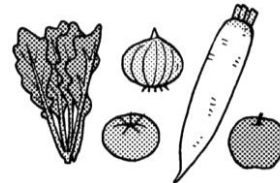
魚・肉・卵・豆・豆製品、子魚、牛乳など

おもにエネルギー源になる



ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

おもに体の調子をととのえる



緑黄色野菜、淡色野菜、果物など

食べ物は、主な働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事で、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

◆端午の節句と菖蒲湯（しょうぶゆ）◆

5月5日は、端午の節句です。この日は、古くは「菖蒲の節句」ともいわれ、薬草で厄よけ・魔よけをする風習がありました。菖蒲は古くから薬草として珍重され、強い香りが、邪気や災いを追い払うとされました。そのことから、菖蒲を軒につるして魔よけをし、湯に入れた「菖蒲湯」に浸かることで、身を清めて無病息災を願いました。その後、菖蒲は尚武（武道などを重んずる）に通じることから、男の子の節句となり、こいのぼりやかぶとを飾り、柏もちなどを食べたりして、健やかな成長と立身出世などを願う行事として行われるようになりました。



丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の動きをサポートするために欠かせることができます。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。



緑茶のお話

5月2日は八十八夜/緑茶の日



新茶の季節です。5月2日の緑茶の日にちなんで、給食では「茶」を使ったメニューが登場予定です。茶はいつ頃日本に伝わったのでしょうか。中国から3回にわたって伝えられたそうです。はじめは平安時代前期に唐から茶を煮出して飲む方法が、2度目は鎌倉時代初期に宋から抹茶に湯を注いで飲む方法が、3度目は江戸時代前期に明から茶を湯に浸し、そのエキスを飲む方法が伝えられたようです。

☆いただいた「ひとこと」のご紹介！

2年C組 Oさんから

給食は学校生活の楽しみのひとつのようです。本当においしいらしく、給食を基準に普段の食事のダメ出しをします。ライバルは給食です(笑)。

給食への「ひとこと」ありがとうございます！給食では、今後も旬の食材や行事に合わせたメニューを提供し、学校生活の楽しみのひとつとなれるように、取り組んでいきます。



ひとこと (給食への感想・ご意見等がありましたらお寄せください)

年 組

(給食だより掲載時の名前の公開について 可 ・ 不可)