

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、お友だちと給食やおやつを  
楽しむ姿も見られるようになりました。  
これから新生活の疲れが出てきて体調を崩しやすくなる時期がやってきます。大型連休もあるので生活リズムを整え、  
食事をしっかりと食べて元気いっぱいにご過ごしましょう。

こどもの日 (端午の節句)

5月5日の「こどもの日」は子どもの健やかな成長を願う日です。古来中国では5月は病気や災いが増えることから、端午の節句は厄払いを行う日とされていました。それが起源となり、奈良時代に日本へ無病息災を願う行事として定着しました。昔は端午の節句は男の子の厄除けと成長・出世を祈願する日でもありました。現在でも、こいのぼりをたてたり、兜や五月人形を飾ったり柏餅やちまきを食べたりしてお祝いします。

★こどもの日にちなんだ食べ物★

ちまきは端午の節句として中国から一緒に伝わってきた食べ物です。柏餅は日本独自の風習で、縁起物とされています。5月5日は祝日なので、おいしいちまきや柏餅を食べてみんなで一緒にこどもの日を楽しんでください。

【ちまき】



もともとは笹の葉ではなく茅(ちがや)の葉でまいていたので「茅巻き(ちまき)」と呼ばれるようになったといわれています。茅は病や災難を払う葉とされていました。

【柏餅】



柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子として人気があります。



【かつお・ぶり】



かつおは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。かつおは5月が旬で、たんぱく質を始め、ビタミン・ミネラルがたくさん

三色食品群ってなんだろう?

三色食品群とは…食材の栄養素の働きから3つのグループに分けたもの。それぞれのグループの食材をバランスよく食べることで元気な体づくりに役立ちます。

からだを作る赤の食材

血液や筋肉のもとになる

魚・肉・卵・大豆・大豆製



牛乳・乳製品・海藻・小魚



エネルギーになる黄の食材

体を動かすためのエネルギーになる

穀類・いも類



油脂類・脂肪の多い食品



体の調子を整える緑の食材

お腹の調子を整え、風邪をひきにくくする

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



☆お誕生日会メニュー☆

《給食》

- ・食パン
- ・チキンカツ
- ・アスパラとコーンのソテー
- ・かぶと人参のサラダ
- ・ジュリアンヌスープ
- ・いちご

《おやつ》

- ・しろくまちゃんのホットケーキ

