

5月

給食だより



令和7年5月1日
目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

夏に向けて徐々に暑くなったかと思えば、朝晩は冷えることもあり、体調管理が難しい季節です。5月にはスポーツフェスティバルもあります。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。

^{あさ}
^{からだ}
^い
朝ごはん^で体のスイッチ^を入れよう！

スポーツフェスティバルの練習^{れんしゅう}も始^{はじ}まります。朝ごはん^{あさ}を^たしっかり^{たいちよう}食べて、体調^{とどの}を整^{げんき}えて、元^{ほんばん}気に本番^{むか}を迎^{むか}えてくださいね。

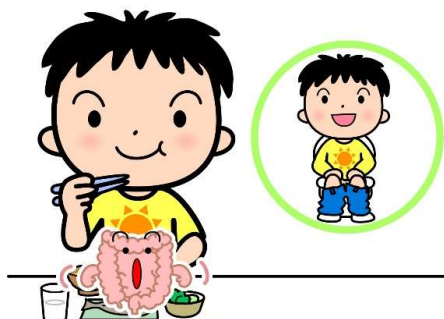
^{からだ}
体^{あたた}もポカポカ温^{まる}まる！

^{げんき}
元^{げんき}気^{スイッチ}スィッチ ON！



^{あたま}
ごはんは頭^{あたま}のエネルギー！

^{あたま}
頭^{あたま}スィッチ ON！



^{げんき}
おなか^{うご}も元^だ気に動^{うご}き出^だす！

おなかスィッチ ON！

朝ごはん^{あさ}し^{あさ}っ^{あさ}かり^{あさ}食^{あさ}べ^{あさ}て



一^{いち}日^{にち}元^{げんき}気に過^{すご}ごそ^うう！



どうして給食には

クイズです!

まいにちぎゅうにゅう
毎日牛乳がつくの?

- ① どんどん 新 しい骨 に変えているから
- ② どんどん 大 きくなる 体 を支えるため
- ③ 将 来 のためカルシウムを貯めているから



こたえ: ①②③全部でした!



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



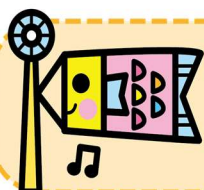
かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本では古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

