

5月

給食だより



令和7年4月30日

 目黒区立東根小学校
 校長 高鍋 恭子
 栄養士 茅島 綾子

校庭の木々は新緑に輝き、鯉のぼりが元気に泳いでいます。

5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べると、体や頭に良いことがたくさんあります！

- ① 栄養を補給し、1日の活動の源になる。
- ② 基礎代謝を高め、体温や血圧を上昇させ、体や脳を目覚めさせる。
- ③ 胃や腸を刺激し、排便を促す。

早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

5月5日は端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする年中行事です。

五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。

ちまき



もち米やササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形は様々。もともとはチガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が代々栄えていくようにと願いが込められています。

5月の給食目標は、「みんなで協力して準備や片づけをしよう。」です

◇ 給食当番を中心に安全や時間に気を配り、準備や片づけをしましょう。