



5月食育だより

上尾市立東町小学校
令和7年度5月号

しんねん ど はじ はや つき す がつ ねん なか
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中で
ひかくてき す じ き きゅう き おん あ からだ
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
あつ な ねちゅうしょう とく ちゅう い ひつよう あたら
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
かんきよう つか で すいみん たいちよう ととの
環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、あさ かなら た どうこう
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

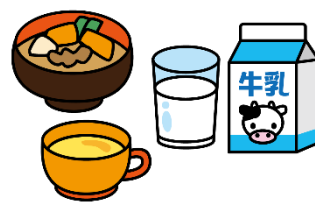


あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
おおく 多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やスー
プ、牛乳などがおすすめです。
すいぶん いっしょ
水分と一緒にビタミンやミネラル
をとることができます。

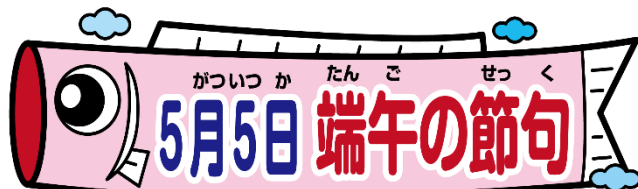


た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん ご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょう じ ご がつにぎょう かざ
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をする風習があります。

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、
あた 新い芽が出るまで古い葉が木に
め 残っていることから、家が途絶えず
ふ 代々栄えていくようにとの願いが
い 込められています。カシワの代わり
え にはサルトリイバラの葉を使う地域も
あります。



ちまき



もち ぐめ だんご をササの葉などで
つつ 包み、ゆでたり蒸したりしたも
の。ちゅうごく から つた ぎょうし
中国から伝わった行事に
ゆらい 由来し、地域によって味や形は
ちいき さまざまですが、にしに ほん おも
西日本では主に円すい形の甘いちまきが食
べられています。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。

5/2(金)の給食でかしわもちが出ます。

毎月19日は食育の日です。
ご家庭でも『食』について話をしましょう。

