

5月給食だより

上尾市立上平小学校 令和7年4月30日発行

しんねんど はじ はや つき す
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
 かつ ねん なか ひかくてきす しき きゆう
 5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
 きあん あ からだ あつ な
 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
 ねうちゅうしやう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきやう つが
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
 で すいみん たいちやう ととの
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整
 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。



5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちやう 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
 なんちゆうぎやうし こかつにんぎやう かが
 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。

ちまき



ちまきはもち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、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。

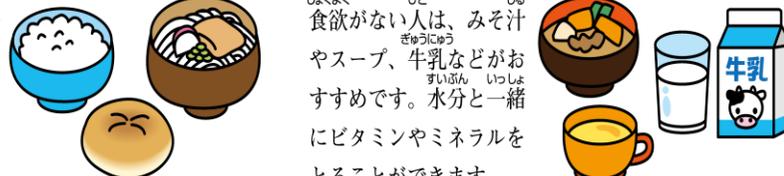
かしわもち



かしわもちはいん入りのもちをカシワの葉でくるんだものです。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、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



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。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。

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



おなか Good!

春に美味しいお豆

空に向かって育つから「空豆」っていうんだよね



知らず知らずのうちに、こんな育ちかたするんだね

ボクの名前わかる？



やあ！

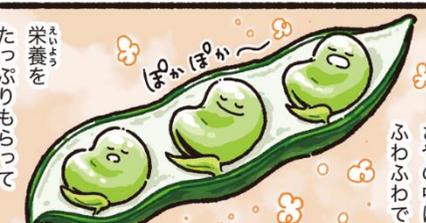
えだまめ？ グリンピース？

ゆでるとおいしいんだけど...



あまくておいしい！

さやの中はふわふわで



栄養をたっぷりもらって春に大きくなるんだ