

5月 食育たより

令和8年4月28日
上尾市立尾山台小学校

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣を付けると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠に繋がったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。別名で「菖蒲の節句」とも言い、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習があります。

端午の節句にちなんで、給食では「かしわもち」が登場します。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家族が絶えず、子供が元気に育ちますように」という思いが込められています。柏の葉の香りを感じながらおいしくいただきます。



給食が始まりました

2～6年生は4月10日から、給食が始まりました。1年生は15・16日に練習給食、17日から給食開始となりました。練習給食2日目は牛乳とクロワッサン。上手に給食着に着替えしっかりお盆を持って給食を運ぶことができました。この日は残菜0！おいしく食べることができました。

