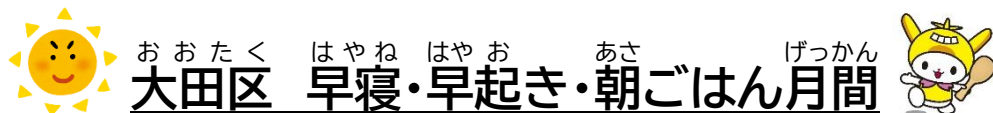


給食だより 5月号

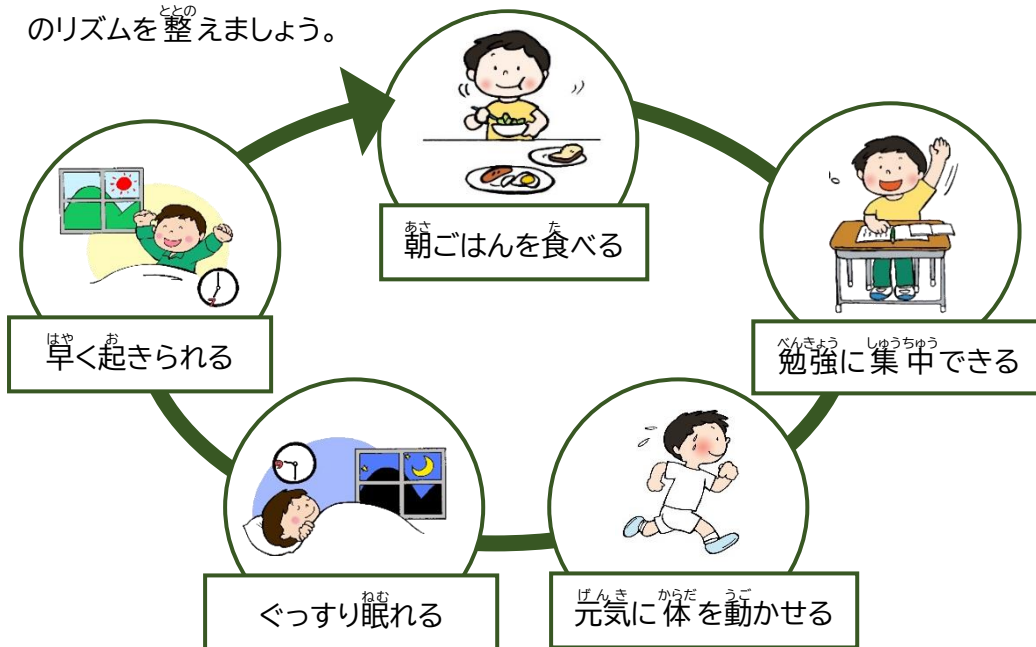
令和7年4月30日
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
栄養士

だんだんと気温が上がり、日中は汗ばむ陽気になってきました。5月30日の運動会に向けて外での練習が多くなります。朝ごはんをしっかり食べて登校し、また水分補給をこまめにするようにしましょう。



毎年5月と10月は「大田区早寝早起き朝ごはん月間」です。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんの習慣が大切です。

朝学校に来ても頭がぼーっとして授業に集中できなかったり、なぜかイライラしてしまったりする人はいませんか？それは脳のエネルギーが足りていないことが原因かもしれません。朝ごはんをしっかり食べると、午前中から勉強に集中でき、元気に体を動かすことができます。日中頭と体をたくさん使うと自然と夜には眠くなり、朝もすっきり起きることができます。朝ごはんを毎日食べることで生活のリズムを整えましょう。



5月1日 八十八夜



八十八夜とは、立春から数えて八十八日目にあたる日のことを言います。今年は5月1日です。八十八夜は、春から夏に移る節目の白で縁起の良い白とされてきました。歌「茶摘み」で夏も近づく八十八夜～♪と歌われるように、茶摘みの時期でもあります。八十八夜の白には新茶を飲んだり、夏に向け薄手の服を用意したりする風習があります。新年度に入って疲れが出やすい時期です。ぜひ家族そろってお茶を飲みながら、新しいクラスのことや運動会のことなど、ゆっくりお話をする時間を作ってみませんか。5年生は4月28日～5月9日に家庭科でお茶の淹れ方を学習します。ぜひおうちでも実践してみてください。

◎お茶にまつわる熟語

お茶は昔から日本人の生活に欠かせないものであることが分かります。

「無茶苦茶」

意味: 非常識なこと

由来: 「無茶」は客にお茶を出さないこと、「苦茶」は苦いお茶を出すことでどちらも非常識な様子を表す。

「日常茶飯事」

意味: 当たり前のこと、ありふれたこと
由来: 茶飯はお茶とご飯のこと。毎日ご飯を食べ、お茶を飲むことから当たり前のことを表す。

5月5日 こどもの日

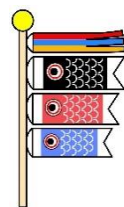


毎年5月5日は「こどもの日」です。もともとは「端午の節句」として中国から伝わった男の子の成長をお祝いする行事が行われていました。現在では5月5日は、性別に関係なくすべての子どもの健やかな成長と幸せを願うとともに、母に感謝する日「こどもの日」として国民の祝日となっています。子どもの日には柏餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりする風習があります。



柏餅

柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから家族がずっと繋がっていくように願う



こいのぼり

流れが速い川でも元気に泳ぎ滝をも登ってしまう鯉のように元気にたくましく成長することを願う