



# 給食だより

No. 3

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、もうすぐ5月に入ります。5月は運動会練習も本格化するので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早起き



早寝

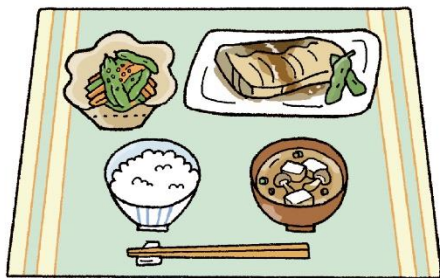
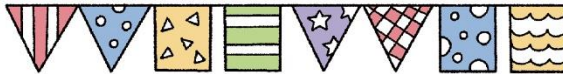


朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、**朝ごはん**をきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から**早起き・早寝**の習慣を身に付けましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、**規則正しく3食しっかり食べましょう**。また**多くの食品を組み合わせ**て食べると、色々な栄養素を満遍なくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、**少量をこまめ**にとるように心がけましょう。

5月5日は

## 端午の節句



5月5日は**端午の節句**です。端午の節句は、もともと古代中国の厄除けの行事が、奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。

端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、**武者人形**や**よろいかぶと**、**こいのぼり**を飾ったり、**菖蒲湯**に入ったりします。

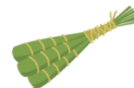
### かしわもち



かしわもちに使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」や「子孫繁栄」の意味が込められています。

### ちまき

ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人・政治家でもあった**屈原**という人の死を悲しんだ人々が、命日の5月5日に竹の筒に米を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。



## クイズ

緑茶は**チャノキ**の葉から作られています。**チャノキの仲間**は？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



正解は③ツバキです。ツツジ、サクラ、ツバキは、チャノキの仲間です。ツバキは、チャノキの仲間です。ツバキは、チャノキの仲間です。