



5月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 定時制

03-3714-8155

しんねんと はじ つき
 新年度が始まってひと月がたちましたが、だんだんと慣れてきたで
 しょうか？5月は比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では
 まなつび もうしょび かんそく
 真夏日や猛暑日を観測することもあります。早めの熱中症対策や
 てきと うんどう ところが なつほんばんまえ む せいかつ
 適度な運動を心掛け、夏本番前に向けて生活しましょう。

また、ゴールデンウィーク明けからはしばらく祝日がありません。
 ひろう た おも てあら しよくじ と
 疲労も溜まると思うので、手洗いうがいやしっかり食事を摂るなど、
 たいちようかんり き
 体調管理に気をつけましょう！

栄養バランスも意識しましょう



あさ はん
 朝ご飯には、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ、
 ひと なに いそ あさ はん
 という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパン
 しゆしよく やさい しろもの にく さかな たまご だいず
 などの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずと
 く あ いしき えいよう ととの
 という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
 てがる くだもの きゅうにゅう にゅうせいひん
 さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめ
 あさ はん た しゅうかん ひと なに びん た
 めです。朝ご飯を食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることか
 はじ
 ら始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>やさい 野菜の みそ汁</p> <p>やさい 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>にく さかな たまご だいず 肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
		<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>	

夏も近づく八十八夜



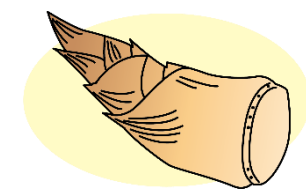
ちやつ うた なつ ちか はちじゅうはちや か し
 「茶摘み」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞がありま
 はちじゅうはちや りっしゆん かそ にちめ い げんざい
 す。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことを言い、現在
 がつ にち にち
 の5月1日～3日ごろにあたります。その年に初めて摘んだ茶
 しんちゃ の いちねん むびょうそくさい
 「新茶」を飲むとその一年は無病息災でいられるとされています。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

さつきば そら げんき およ すがた め きせつ
 五月晴れの空に、こいのぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節に
 なりました。5月5日の「端午の節句」は男の子の健やかな成長を
 ねが いわ でんとうぎょうじ たんご せつく た
 願ってお祝いする伝統行事です。端午の節句に食べるものとしては
 かしわもち だいひょうてき ちいき
 「柏餅」や「ちまき」が代表的ですが、地域によってさまざまなお
 か し た
 菓子が親しまれています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやぎけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

たけのこ



たけのこは、
 たけ わか め
 竹の若い芽
 を 食 べ る
 やさい 野菜です。

せいちよう はや たけ
 成長の早い竹に
 あやかり、
 こ すこ
 子どもの健やかな
 せいちよう なが
 成長を願って、
 たんご せつく
 端午の節句に
 た
 食べられます。