＊給食だより＊

５月号

高岡市立能町小学校

新緑のさわやかな季節になりました。気持ちのよい時期ですが、行事等で疲れが出やすい時でもあります。連休中でも体調には十分に気をつけ、休み明けに疲れを残さないようにしましょう。

また、毎日朝ごはんをしっかり食べて、学力アップ、体力アップを目指しましょう！

元気の合い言葉

毎日、この３つができていれば、あなたも元気になれます！

◆食事をしっかり食べよう◆

朝ごはんを食べているといっても、ごはんだけ、パンだけなどという『主食だけの朝食』になっていませんか。主食だけではたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足して、成長期の子供たちに必要な栄養が十分ではありません。

反対に、給食では「白いご飯が苦手」「食パンの耳は食べられない」などと、自分に必要な量の「主食」の量をきちんと食べられない子も見られます。

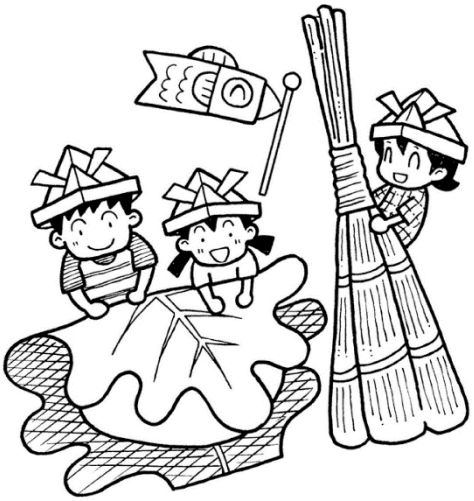
成長期の子供たちには、毎日の栄養バランスがとても大切です。主食・おかず・汁物をそろえて、バランスのとれた食事を食べましょう。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー

全部の葉っぱをそろえて元気に！

５月５日は端午（たんご）の節句（せっく）



端午（たんご）とは、中国で「月はじめの午（うま）の日」という意味があり、もともとは運勢の悪い日でした。そこで、災いを払うために「しょうぶ」や「よもぎ」を用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯等の風習が生まれました。この日には、「ちまき」や「かしわ餅」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅（かや）の葉で巻いていました。