

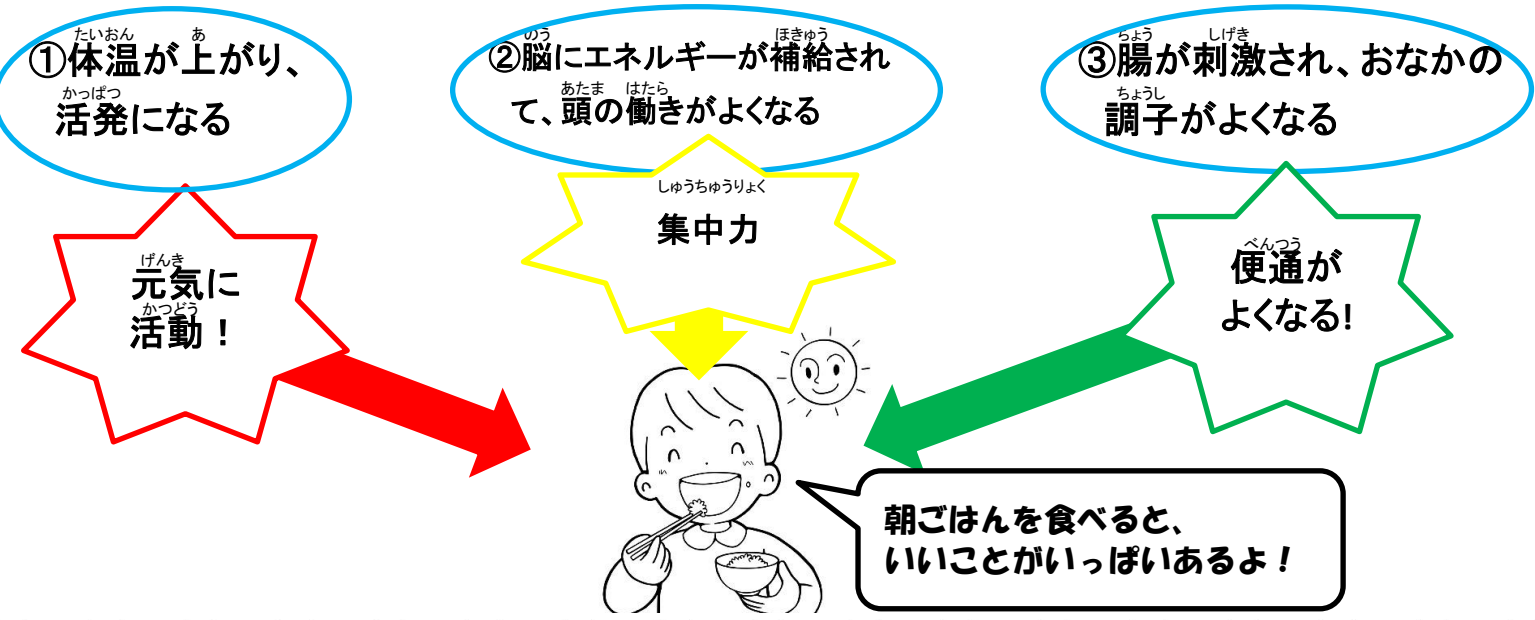


しんがつき はじ まつて、1ヶ 月になろうと して います。5月 は 新 しい 生 活に 慣 れて きて、 疲 れが 出 やすい 時 期 だ け だ。早 寝 早 起 きに、朝 ごはんを しっかり 食 べ て、元 氣に 学 校 生 活を 過 ぎ しま しょう！

今 月 の 給 食 の 目 せ い け つ に き を つ け よ う

## 朝食の大切さを考えよう！

- 眠っているときにもエネルギーが消費されており、朝はエネルギーが不足しています。
- 朝ごはんは、エネルギーを補給するためにとても重要です。



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしな！

① **パワーの源・主食**  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

② **筋肉や血の源・主菜**  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③ **体の調子をととのえる・副菜**  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④ **汁物/飲み物**  
みそ汁、スープ、牛乳など

やってみよう！  
**食育チャレンジ** あさごはんのはたらき

朝ごはんをしっかりと食べるために、よいと思うことを、すべてえらんで○をつけてみよう。

① 早く寝る	□
② 寝る前にお菓子を食べない	□
③ 早く起きる	□
④ 好きなものだけ食べる	□
⑤ 早食いをする	□

答えは  
右下に  
あります。

**5月5日 <端午の節句>**

端午の節句は「初めの午の日」を指し、元は5月に限ったものではありませんでした。その後、中国の思想から「5」が重なる5月5日だけが端午の節句となったそうです。端午の節句に食べる柏餅ですが、日本で江戸時代に生まれました。柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子孫繁栄」につながり、縁起がよい食べ物として伝わり続けています。

©2017 ぎふ