



# 給食たより

令和3年5月  
調布市立第三小学校  
校長 辻 久恵  
栄養士

新学期が始まってから約一ヶ月経ち、そろそろ新しい学年の生活にも慣れてきたと感じ始めているのではないのでしょうか。しかし、この時期は、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。学校が休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。

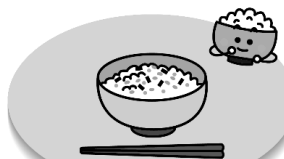


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



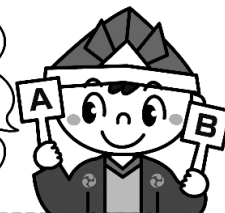
### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



## 端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は?

A



うし

B



うま

Q2

端午の節句に欠かせないおもちはどっち?

A



桜もち

B



柏もち

Q3

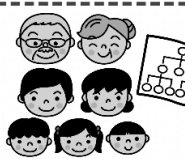
「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている?

A



頭がよくなりますように

B

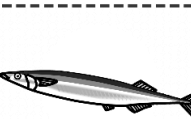


家が途切れませんように

Q4

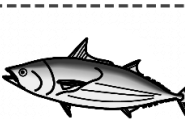
この日に食べられている縁起の良い魚はどっち?

A



サンマ

B

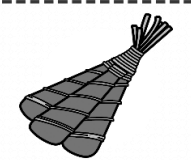


カツオ

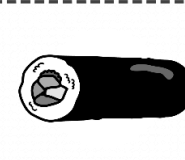
Q5

中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち?

A



B



- Q1…B [ もともと月のはじめ(端)の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになっていった ]
- Q2…B [ 桜もちは、楳嶺けた桜の葉で巻いた春の和菓子 ]
- Q3…B [ 柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため ]
- Q4…B [ 旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物。サンマの旬は秋 ]
- Q5…A [ もちやもち米を茅や笹などの葉で包んで蒸したものを。Bは節分に食べられている「恵方巻き」 ]

