

5月給食だより

令和6年4月 25 日
調布市立国領小学校

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

今月の献立紹介

- 1日(水)【1年生グリーンピースのさやむき】
1年生がむいてくれたグリーンピースを使用した「ピースそばろごはん」です。1年生が一生懸命お手伝いした給食をお楽しみに。
- 2日(木)【端午の節句献立】
5日は端午の節句。ちまきの代わりに中華風のおこわと、汁物には兜のかまぼこが入っています。
- 13日(月)【スパイシービーンズ】
豆嫌いも思わず食べたくなる!?スパイシービーンズ。お菓子感覚で前の学校でも人気のメニューでした。
- 17日(金)24日(金)【体育大会・運動会応援献立】
18日、25日は六中と国領小で体育大会と運動会があります。そのため、前日の給食は応援献立となっています。しっかり食べて次の日に備えてくださいね！

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健全な成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かしまち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしまち」を食べ、男の子の健全な成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

中華ちまき

端午の節句に中国では、ちまきを食べるほか、ある競技を行う風習があります。それは何でしょう?

- ①卓球
- ②ボートレース
- ③マラソン

もち米と具を混ぜ、竹の皮などに包んで蒸した料理です。5月5日、端午の節句にちまきを食べる習慣は、中国から伝わりました。

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
※姉妹都市木島平村からは「しめじ、えのき」が届きます。

答え 2のボートレース