

# ランチルーム通信

令和8年  
5月号

賀美石小学校給食室

## ❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

気温もあたたかくなり、爽やかな季節になりました。新年度がはじまり1か月が過ぎましたが、今の環境には慣れたでしょうか？いよいよ今月の16日には運動会があります。本格的な練習も始まりますので、規則正しい生活や、1日3食のきちんとした食事、体調管理に努めましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



#### 早起き



#### 早寝

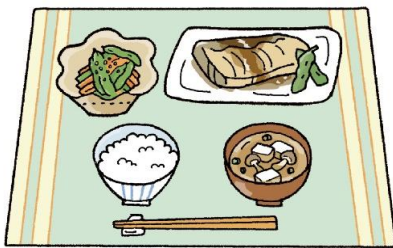


#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ご飯を抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなく摂ることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は少量をこまめに摂るように心がけましょう。

## 5月5日は端午の節句(こどもの日)

～端午の節句とは、男の子のすこやかな成長と健康を願って、お祝いをする日です～

かぶとや五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきやかしわ餅、たけのこなどを食べてお祝いします。かしわ餅は上新粉を使ったあん餅を、大きなかしわの葉っぱで包んだものです。ちまきは甘みをつけた餅を笹の葉で包み蒸し上げたお菓子です。たけのこはちょうど旬の時期を迎えています。端午の節句にたけのこを食べるのは、竹にあやかってまっすぐすくすくと育ててほしいという願いが込められているそうです。

給食でも、5月12日(火)に「こどもの日メニュー」ということでたけのこごはんを提供します。楽しみにしてください

