

# 給食だより



令和5年度 5月号  
愛知県立小牧特別支援学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季になりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、4月からの緊張感がなくなり、疲れが出やすいときです。朝、昼、夕の食事をしっかりと食べて、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



今月は連休がありますね。楽しい予定がたくさんあると思いますが、夜ふかしや朝寝坊をして生活リズムが崩れやすくなりがちです。生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べると、寝ていた頭や体にスイッチが入り、一日を元気に過ごすことができます。少しずつしてしまった生活リズムを、もとの規則正しい生活にリセットすることもできます。学校がある日もお休みの日も、毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけましょうね。

あさごはん、しっかり食べようね！

あたま 頭すっきり！  
なか うご お腹の動きもよくなるよ！  
からだ 体がほかほかする



## まいにちで 毎日出るよ、牛乳



学校給食には必ず牛乳が出ます。これは牛乳には骨の成長に欠かせないカルシウムなどが豊富に含まれているためです。牛乳をしっかりと飲みましょう。

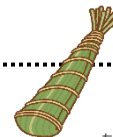
## 5月5日は端午の節句



端午の節句は「こどもの日」とも言われます。子どもみんなが元気に大きくなりますようにと願いがかけられた日です。この日に食べる習慣がある「ちまき」と「かしわもち」について紹介します。

### ちまき

中国から伝わったもので、茅の葉や笹の葉でもち米を包んで蒸したものです。「病気や災いなど、悪いことから守ってくれる」という意味が込められています。



### かしわもち

あん入りのおもちを柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の意味が込められています。

