



# 給食だより



春の陽気に名残を感じつつ、暦の上では立夏を迎え、過ごしやすい季節になりました。新生活から約1ヶ月経ち、新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくるころかと思えます。規則正しい生活を身に付けていくためにも栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。



## 子どもの日と端午の節句

5月5日は両方の呼ばれ方があるため混同されがちですが、それぞれ意味や由来が異なります。



### 子どもの日

国民の祝日のひとつで、男女関係なくすべての子どもの成長や健康を願う日とされています。

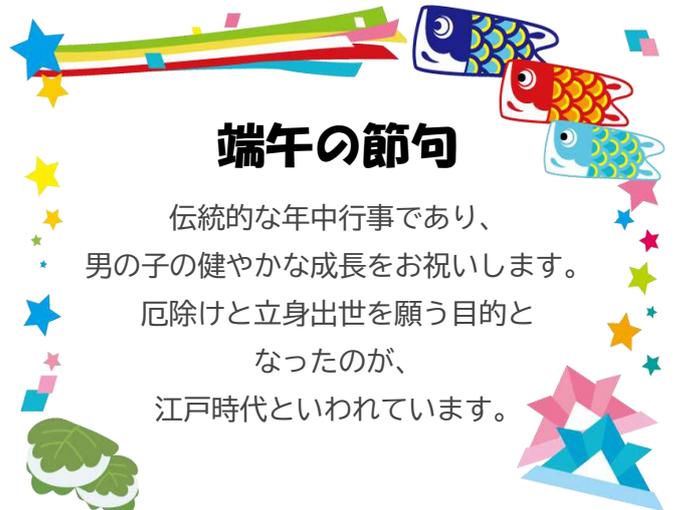


### 5月の旬の食材

## 五月豆

「五月豆」はみなさんご存じでしょうか？この名前の通り、五月に収穫される「そらまめ」のことを指します。

五月豆は季節性の高い野菜で、出回る時期は5~6月と短めです。塩茹でするだけでも美味しく食べられる食材なので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？



### 端午の節句

伝統的な年中行事であり、男の子の健やかな成長をお祝いします。厄除けと立身出世を願う目的となったのが、江戸時代といわれています。

### 朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、脳が活性化し集中力が高まります。

子どもたちにとっても、元気に外で遊び、お友達と活発に体を動かすことができます。また、一度にたくさん食べられない子どもにとっても、必要な栄養源になるので、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

