

しんねんと はじ はや げつ ふう かぜ さわ わかば きせつ あたら かんきょう
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境
 にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
 がっこう ひ は やね はやお こころ あさ 朝ごはんをしっかりと食べて1日を元
 き
 気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

 <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がける</p>	 <p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の しょく 3食をしっかり た 食べる</p>	 <p>にちゅう 日中は げんき 元気に からだ うご 体を動かす</p>
--	--	---



朝ごはんにもピッタリ！ 5月31日（火）の給食レシピ
 「トマトとレタスのスープ」

材料（4人分）

- トマト・・・1/2個
- レタス・・・約2枚
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 絹豆腐・・・1/2丁
- ホールコーン・・・20g
- 鶏がらスープの素・小さじ2
- 塩、コショウ・・・適量
- しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①スライスした玉ねぎを煮る。
- ②ざく切りにしたトマト、さいの目切りにした絹豆腐、ホールコーンを入れる。
- ③調味料を加え、ちぎったレタスを入れる。



「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願って
 お祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を
 飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気
 を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお
 菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちを
 くるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹
 で、新しい芽が出るまで古い葉が落ち
 ないことから、「家系が絶えない」という
 縁起を担いで使われます。カシワがあま
 りない地域では、サルトリイバラの葉が
 使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち
 菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉
 の種類や形の異なる、さまざまなちま
 きが作られています。最近では、五目お
 こわを包んだ「中華ちまき」が食べられ
 ることもあります。日本で古くから食
 べられてきたちまきとは
 異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こ
 の日は、男女関係なく「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」日とされています。

