



# きゅうしよくだより 5月

令和4年4月28日  
墨田区立菊川小学校  
家庭数配布

青い空に、初夏の風を感じる季節になりました。はつらつとした日々を過ごせるように、自分の体の健康についても考えるようにしましょう。

## バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、エネルギー、必要な栄養素が適量含まれる食事のことです。栄養素の働きによって分けられる、3色の食品群からいろいろな食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることがポイントです。食事をするときには、主食、主菜、副菜（汁物）の3種類がそろっているかを確認し、牛乳・乳製品やくだものも毎日とりましょう。

また、決まった時間に食事をして、食事のリズムを崩さないようにしましょう。



### 3色の食品群

食品はおもな働きによって3つに分けられます。

赤色のグループ・・・おもに体をつくるもとになり、たんぱく質、カルシウムを多く含む食品。

魚・肉・卵・牛乳、乳製品・豆類・海藻など。

黄色のグループ・・・おもに体のエネルギーになり、糖質や脂質を多く含む食品。

ごはん・パン・麺・いも類・砂糖・種実類など。

緑色のグループ・・・おもに体の調子を整え、ビタミンやミネラルを多く含む食品。

野菜・きのこ類・くだものなど。



### 主食



主食とは、ごはん、パン、麺類など（黄色のグループ）体のエネルギー源になるもので、1日分のエネルギーの約50～60%は主食でとります。

### 主菜



主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品など（赤色のグループ）の食品を使った主になるおかずです。

### 副菜（汁物）



副菜とは、野菜、きのこ類、くだものなど（緑色のグループ）の食品を使ったおかずです。汁物は献立の内容によって、赤・黄・緑グループの食品をとりいれましょう。



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。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

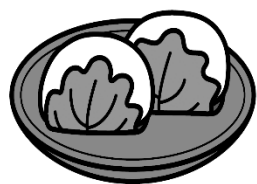


## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



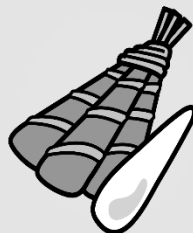
## 「端午の節句」の行事食とは?

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。



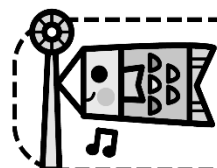
### かしわもち

柏の葉であん入りの餅をくるんだもの。柏は新しい芽が出るまで古い葉がおちないことから、家系が絶えないという縁起を担いでつかわれます。



### ちまき

笹の葉で、もち米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、さまざまなかまきが作られています。



5月5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日」とされています。

