



# 5月 ぱくぱく通信

令和6年4月30日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No.2  
校長 由良 隆  
栄養士 宮崎 愛弓

若葉のきれいな季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちますが、慣れてくると同時に疲れも見られる時期です。疲れていたら無理をせず、早めに体を休めましょうね。また、ゴールデンウィークも早寝早起き朝ご飯の習慣を続けるようにしましょう。

たくさんかんでパワーアップ!

## カムカム30!

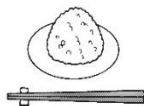


運動やスポーツをがんばるためには歯の健康がとても大切だということを知っていますか？歯が大切な理由の1つはおいしくご飯を食べて栄養をとり体力をつけるためです。そしてもう1つは、かむ力をきたえることで、全身のバランスや筋肉の動きがよくなったり、脳の働きが活発になったりするからです。目標は1口30回！給食でもおうちでも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

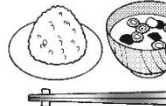


## げんき 1日は朝ご飯から!

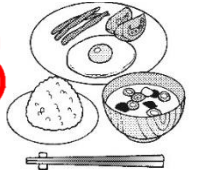
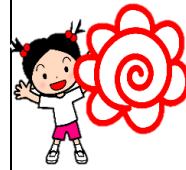
朝ごはんはエネルギーや栄養素を補給し、体温を上げて頭と体を自覚めさせてくれる大事な食事です。胃や腸の働きを良くしてくれるので便秘も防いでくれます。1日を元気に過ごすためには朝ご飯が欠かせません。毎日必ず朝ご飯を食べてから登校しましょう!



①まずは食べる習慣から！ごはんやパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から元気に過ごせます。



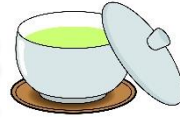
②習慣ができたならもう1品!そのまま食べられる納豆やチーズ、お湯を入れて作るみそ汁などを足しましょう。



③主食・主菜・副菜をそろえたり、汁物を負たくさんにしたりしてバランスを考えられたら朝ご飯の達人!

がつついたち  
5月1日

はちじゅうはちや  
八十八夜



立春から数えて88日目を**八十八夜**といいます。茶つみの歌に「夏も近づく八十八夜～」とあるように、このころから茶つみが始まります。八十八夜は春と夏の境目で、この日から次第に暖かくなっていくため、茶つみや稲の種まきなどを始める目安になっています。



米広がりの八が重なることや、米という漢字を分けると八十八になることから、様々な農作業の節目の白とされています。八十八夜についで作ったお茶を飲むと長生きするともいわれています。

がついつか  
5月5日

たんごせつく  
端午の節句(こどもの日)

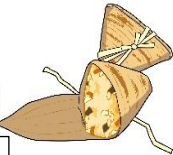


5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う「**端午の節句**」です。またこの日は、男女関係なくこどもの幸せを願う「**こどもの日**」でもあります。端午の節句には、**こいのぼり**や**武者人形**などを飾り、菖蒲の葉や根を入れたお風呂(**菖蒲湯**)に入ります。

かしわ  
柏もち



ちゅうか  
中華ちまき



ちまき

端午の節句には**柏もち**や**ちまき**を食べます。柏もちは、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないことから子孫が絶えないという意味があります。ちまきは日本と中国で違い、日本のちまきは笹の葉などでもち米やあんこを包んだもの、中華ちまきは五目おこわを包んだものです。

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集したり、テーマを決めてアンケート企画を実施したりしています。たくさんのご回答をお待ちしております。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)



保護者の皆様へ



★白衣、配膳台カバーの洗濯にご協力いただきありがとうございます。

給食当番は必ずマスクをつけての配膳になります。給食当番の週になりましたらマスクを持たせていただくようよろしくお願いいたします。