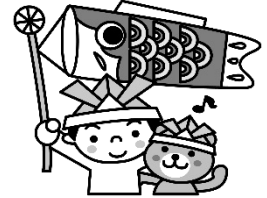


令和5年度

まいつき19にちは  
しくいくのひ

# 5月 食育だより



あいちけんりつみよしとくべつしえんがっこう  
愛知県立三好特別支援学校

こんげつ もくひよう  
今月の目標

## 身の回りをきれいにして食べよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで気持ちの良い日が多いですが、急に気温が上がることもあるので、体調管理に注意が必要です。食事と睡眠をしっかりとって、健康的な生活リズムを心がけましょう。



給食の準備や片付けには、もう慣れましたか？  
もう一度、給食の準備について見直してみましょう。



片付けの後も、忘れずに手を洗いましょう

5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。  
給食では5月1日に「かつおのフライ」「たけのこときぬさやのみそ汁」、「かしわもち」が出ます。



## 端午の節句と食べ物

### ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

### カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。