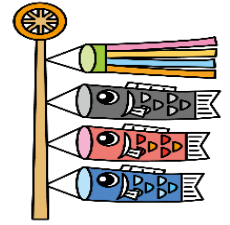


令和8年度

まいつき19にちは  
しょくいくのひ

# 5月食育だより



こんげつ もくひょう  
今月の目標

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

## 身の回りをきれいにしておきましょう

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

**給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。**

**給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。**



髪の毛が出ていませんか？  
 マスクから鼻と口が出ていませんか？  
 給食着は清潔ですか？  
 爪は短く切っていますか？  
 手をきれいに洗いましたか？  
 体調は悪くないですか？

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

**X**

## 端午の節句の食べ物

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、いのぼりや五月人形を飾ってお祝いをします。

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。

**ちまき**

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。

**かしわもち**

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いが込められています。

**カツオ**

「かつお」=「勝お男」にかけた縁起物として、旬の初ガツオが食べられています。

**たけのこ**

成長が早く、まっすぐに育つ竹にちなみ、子どもがスクスク成長するように、旬のたけのこを使った料理も食べられています。