



5月 給食たより

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

端午の節句のおはなし

毎年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。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



11	12	13	14	15
<p>ミルクロール 小松産トマトdeチキンのスープ煮 春キャベツとツナのサラダ ヨーグルト</p>	<p>ごはん 鶏肉の梅みそ焼き マカロニサラダ けんちん汁</p>	<p>ごもくや 五目焼きそば ブロッコリーサラダ 野菜ジュースゼリー</p>	<p>ごはん 魚の磯部揚げ ゆで野菜添え 切干大根とササミのサラダ じゃがいものみそ汁</p>	<p>ごはん 凍み豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう 里芋と大根のみそ汁</p>
18	19	20	21	22
<p>ミルクロール チキンのタッカルビ風 チーズソテー くるみ入り切干大根サラダ かきたまスープ</p>	<p>チキンカレーライス ひじきともやしのごま和え フルーツポンチ</p>	<p>ごはん ごぼう入りハンバーグの きのこソースかけ かぼちゃサラダ 打ち豆のみそ汁</p>	<p>ごはん 肉じゃが 野菜サラダ かきたま汁</p>	<p>スタミナどんぶり ゆで野菜の梅肉和え すまし汁 ミルクソフトゼリー</p>
24(日)	26	27	28	29
<p>飲むヨーグルト(牛乳無し) チキンライス オムレツ添え スパゲティサラダ コンソメジュリエンヌ 手作りりんごゼリー</p>	<p>三色そばろどんぶり イカメンチ ゆで野菜添え わかめ入りみそ汁</p>	<p>レンズ豆入り スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん 手作りオムレツのトマトソースかけ 揚げとキャベツのおかか煮 野菜とササミのスープ</p>	<p>ごはん チキンムニエル カラフルピーマンソテー添え キャロットラペ 豆乳みそスープ</p>

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

青空に風吹き渡る すがすがしい季節になりました。新年度スタートから1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。今年のろう学校はゴールデンウィークが6連休となります。休み明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出やすくなります。食事・睡眠・運動の3つを意識して毎日を元気で楽しく過ごしましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---